மங்கையர் மலர்





100 வயது வரை ஆரோக்கியமாக வாழலாம்!

இந்த இதழுடன் 64 பக்க இலவச இணைப்பைக் கேட்டு வாங்குங்கள்

MANGAYAR MALAR ஜூலை 2003 விலை ரூ. 15



PARLE
பார்லே-ஜீ மில்க் சக்தி ஆற்றலுடன்
ரூ.4# மதிப்புள்ள புத்துணர்வூட்டும்
ரஸ்னா உத்சவ் இலவசம்.
Parle-G
Milk Shakti
ரூ.7*
Visit : www.parleproducts.com
Offer valid in Tamil Nadu till stocks last. Stock also available without this offer.
*MRP incl. of all taxes. Net weight 100g. #MRP incl. of all taxes. This pack of Rasna Utsav Orange soft drink concentrate contains 3g powder and 2.2ml liquid.

சாதிக்கும் மூதாட்டி 23



பெண் கமாண்டோக்கள் 100





12 அவசியம் படிக்க வேண்டிய அடுத்த இதழ் அறிவிப்பு

மலர் : 23
இதழ் : 6

ஜூலை 2003



100 வயது வரை ஆரோக்கியமாக வாழலாம்!

இந்த இதழுடன் 64 பக்க இலவச இணைப்பைக் கேட்டு வாங்குங்கள்

சிரிக்கலாம் வாங்க...
வீட்டிற்கு ஒரு புதிய ஒளி! - 17

மங்கையர் மலர்

மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட்
ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :

ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalarmonthly.com

சந்தா விவரம் :

உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யுஎஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்
இதழ் : மங்கையர் மலர்



Mudra South:Prestige:55:1:03:





மஞ்சுளா ரமேஷ்

சுக்கில் இருக்குது சூட்சுமம்!

ஏதோ ஒரு கட்டுரையைப் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது, 'கடலைப் பார்த்து மனிதன் முதலில் ரொம்பவும் பயந்தான். அதன் பிரம்மாண்டம் அவனுக்குப் பிரமிப்பாக இருந்தது. படகைக் கண்டுபிடித்து அதில் பயணப்பட்ட பிறகு மற்ற நாடுகளை அறிந்து கொண்டான்' என்று மனித சரித்திரத்தை அது விவரித்துக் கொண்டிருந்தது.

படகில் பயணித்தது மட்டுமே நடக்கவில்லையே. அதற்கப்புறம் எத்தனை வளர்ச்சிகள்! மேம்போக்காக பார்க்கும் போது பயங்கரமான கடல் என்றுதான் தோன்றும். ஆனால் அதன் சூட்சுமத்தைப் புரிந்து கொண்டு விட்ட பிறகு கடல் மனிதனுக்கு எத்தனை அள்ளிக் கொடுத்தது! பயணப்பட்டது மட்டுமல்ல, கடலுக்கு அடியிலே எத்தனை முத்து, மணி, பொற்குவியல்கள்!

பெரிய கப்பல், படகுதான் கடலுக்குத் தேவை என்பது இல்லை. ஒரு கட்டுமரம் இருந்தாலே போதும்! அதைச் செலுத்துகின்ற சூட்சுமம்தான் மனிதனுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அது இருந்தால் போதும், மாபெரும் கடலையே வளைத்துச் செல்வத்தை அள்ளிக் கொண்டு வந்து விடலாம்...

கடல் மட்டுமா, நம்மைச் சுற்றி எல்லாமே ஒரு புதிராகத்தான் இருக்கிறது. ஏதோ ஒரு விசை எங்கேயோ மறைத்து வைக்கப்பட்டு இருக்கிறது. அதைக் கையாளத் தெரிந்து கொண்டு விட்டால் எப்பேர்ப்பட்ட பிரம்மாண்டமான சாதனத்தையும் நம்வசம் கொண்டு வந்து விட முடியும்!

கம்ப்யூட்டர் திரை 'சமர்த்தாக' ஒன்றும் தெரியாதது போல அமர்ந்திருக்கிறது. அதை இயக்கத் தெரிந்தவனுக்குத்தான் அதற்குள் எத்தனை விஷயங்கள். கடலைப் போல 'வலை' அங்கும் விரித்தால் நிறைய விஷயங்கள்.

பெரிய யானை அதை அடக்கும் வித்தை புரிய வேண்டும். சைக்கிள், ஸ்கூட்டர், கார் எல்லாமே இப்படித்தான். நம்மைச் சுற்றி இப்படிப் பார்த்தோமானால் வாழ்க்கையின் வெற்றி ரகசியங்களை ஒவ்வொன்றும் நமக்குக் கூறுகிறது. நாம்தான் அதையெல்லாம் பார்க்காமல் நமக்குள்ளே மூழ்கி என்னை மாதிரி கஷ்டம் யாருக்கும் வர வேண்டாம்பா' என்று புலம்பிக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

'சுக்கில் இருக்குது சூட்சுமம்' என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. அது மருத்துவ சம்பந்தப்பட்டதாகச் சொல்வார்கள். அந்த மாதிரி காக்கா, குருவி, மனிதன் என எல்லாவற்றையும் கையாள அதனுடைய நுணுக்கத்தைத் தெரிந்து கொண்டு விட்டால் போதும்.

எல்லோரையும் புகழ்ந்தே ஒருவர் காரியத்தைச் சாதித்துக் கொள்வாராம். அவருடைய நண்பர் சொன்னார், ''உன்னுடைய 'ஐஸ்' வைக்கிற வேலையெல்லாம் எங்க மாமனார்கிட்டே நடக்காது. அவர் ரொம்ப பர்பெக்ட். யாராவது அவரை முகஸ்துதி பண்ணாலே பிடிக்காது. 'போதும் எனக்குப் பாராட்டு, விஷயத்துக்கு வாங்க' அப்படிம்பாரு'' என்று,

முன்னவர் புன்னகைத்தார். நண்பரோடு மாமனாரை போய்ப் பார்த்தார். கொஞ்ச நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டு, "எனக்குத் தெரியும் சும்மா இந்த ஐஸ் வைக்கிற வேலையெல்லாம் உங்களிடம் நடக்காது என்று. எத்தனை பேர் உங்களை மாதிரி முகஸ்துதிக்கு மயங்காதவங்க இருக்காங்க, சொல்லுங்க..." என்று பேச ஆரம்பித்தார். மாமனாரின் முகத்தில் சிறு புன்னகை.

இதுதான் சூட்சுமம். இப்படி நிறையவே இருக்கிறது. மூன்று மருமகள்களுக்குக் கடுமையாக இருந்த மாமியார் நான்காவது மருமகளுக்கு மட்டும் சகஜமானவள் ஆனாள். எப்படி? அந்த இளையவளுக்குத் தன் மாமியாரை எப்படிக் கையாள வேண்டும் என்று தெரிந்திருந்தது!

இதையெல்லாம் விட்டு விட்டு, 'பிரசவத்துக்கு அப்புறமா உடம்பே ரொம்ப கலகலத்துப் போச்சு. எழுந்தா உக்கார முடியலை. மூச்சு வாங்கறது' என்று சொல்லிக் கொண்டிருப்பதால் என்ன பிரயோஜனம்? கர்ப்பம், பிரசவம், பிறகு குழந்தை என வரும் போது அவற்றை ஆரோக்கியமாகக் கையாளத் தெரிய வேண்டும்.

'அதெல்லாம் எங்க வீட்ல ஆகாதுங்க. எனக்குன்னு நான் தனியா செஞ்சுக்க முடியுமா' என ஆதங்கப்படுவார்கள். ஆரோக்கியம் என்பது மிக விலையுயர்ந்த சமாசாரம் மாதிரி நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். இப்போதெல்லாம் கிராமங்களிலே கேழ்வரகையும், முருங்கையையும் விட்டு விட்டு டீவியிலே காண்பிக்கும் பானங்களை அருந்துகிறார்களே, அதுபோல!

உடலைக் கட்டுக்கோப்பாக வைத்துக் கொள்வதும், ஆரோக்கியமாக வாழ்வதும் கூட நாம் கையாள வேண்டிய விஷயம்தான். தும்பை விட்டு வாலை பிடிக்கிறது என்பார்களே அது மாதிரி எதைப் பிடித்தால் நம் கட்டுக்குள் அடங்கும் என்று தெரியாமல் வாலைப் பிடித்துக் கொண்டு தொங்கி அல்லாடும் வாழ்க்கையாகத் தான் நம்மில் பலருக்கும் இருக்கிறது.

இவை எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையாக இருப்பது இன்றைய உணர்ச்சிகள் நிறைந்த மனது. நம் பெரியவர்கள் உணர்வுகளை அடக்கிக் கையாளும் வித்தையை வாழ்ந்து காட்டினார்கள். அப்படியென்றால் முற்றும் துறந்த சன்னியாசியாவது என்ற அர்த்தமில்லை.

தட்டில் சாப்பாட்டைப் போட்டால் அத்தனையும் பரிமாறி நெய் விட்ட பிறகுதான் சாப்பிடத் துவங்க வேண்டும் என்ற நெறிமுறை உண்டு. கணவன் - மனைவி என்றால் அவர்

களின் நெருக்கம் என்பது சமயசந்தர்ப்பம் பார்த்துத்தான் என்று இருந்தது. இப்படி எல்லாவற்றிற்கும் நம் உணர்வுகளைக் கையாளும் வித்தையைச் சொல்லிக் கொடுத்திருந்தார்கள்.

அப்படி நம் மனதை நாம் கையாளும் போது, அமைதி, நிதானமாக வைத்திருக்கும் போது எதிரில் இருப்பவரின் இரகசியம் என்ன என்பது புரியும். எதிராளி எங்கே பலவீனமாக இருக்கிறார் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். உடனே பலவீனத்தில் பார்த்து அவரை அடித்து வீழ்த்த வேண்டும் என்பது அர்த்தமல்ல. அவரைச் சரியாகக் கையாண்டு மனிதநேயத்தை வளர்க்க வேண்டும்.

ஆனால் இப்போதோ எல்லோரும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பாக இருக்கிறார்கள். சிறு குழந்தை முதல் எல்லோருமே சொல்கின்ற வார்த்தை, "நான் டென்ஷனாக இருக்கேன். ஒரே குழப்பமா இருக்கு!" எல்லாவற்றிற்கும் ஓவர் ரீயாக்ஷன்தான். உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பில் எடுக்கப்படும் முடிவுகளை இப்போது அனைவரும் கைதட்டி, பாராட்டி, புகழ் வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டு வருவதைப் பார்க்கும் போது கவலையாக இருக்கிறது.

அடுத்தவரை வெல்வது என்றால் மல்யுத்தம் போலத் தரையில் வீழ்த்துவதா? இல்லை போலீஸில் பிடித்துக் கொடுப்பதா? வாழ்க்கையில் வெற்றியின் சூட்சமம் எங்கே இருக்கிறது எனப் பார்த்து அதைத் தட்டி விட வேண்டாமா?

இதற்குத்தான் 'பாலன்ஸ்'டான வாழ்க்கை, பக்குவப்பட்ட மனம், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்கு ஆட்படாத நடவடிக்கைகள் வேண்டும் என்று சொல்வது.

எல்லாவற்றிற்குமே கடவுள் எங்கேயோ ஒரு 'ஸ்விட்சை'ப் பொருத்தி வைத்திருக்கிறார். நீங்கள் உங்களைச் சுற்றியிருக்கிற அத்தனை விஷயங்களிலும், தூணிலிருந்து துரும்பு வரை இதைப் பார்த்து ஆச்சர்யப்பட முடியும்.

வாழ்க்கையே இப்படி ஒவ்வொரு முடிச்சாக அவிழ்ப்பதிலேதான் சுவாரஸ்யமாகிறது. நாளை பற்றி இன்றைக்குத் தெரிந்து விட்டால் என்ன சுவாரஸ்யம் இருக்க முடியும்? ஒரு பூ மலர்வது போல ஒவ்வொரு அனுபவமும் மெல்ல மலரும் போதுதான் சுகானுபவம் ஏற்படும். ஆனால் இன்று நாலு வயதுக் குழந்தை கூட 'புள்ளகுட்டி பெத்துக்கிட்டு ஓடிப் போலாமா?' எனப் பாடுகிறது. முதலிலேயே எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொண்டு விட்டால் அதன் பேர் வாழ்க்கையே அல்ல. ஆனால் அதைத்தான் நமது தலைமுறை 'புண்ணியவான்கள்' இப்போது செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள்!

Nestlé

CERELAC

1 2 3

THE NESTLÉ DEVELOPMENTAL NUTRITION PLAN

உங்கள் குழந்தையி





“குமாருக்கு 6 மாதமாகிறது. துறுதுறுவென்று இருக்கிறான்! இப்போது எந்த மென்மையான திடமான உணவை நான் அவனுக்குக் கொடுக்கத் தொடங்கலாம்?”

STAGE 1

மென்மையான முதல் உணவு

6 மாதம் முதல்
மென்மையான, கனிவான மற்றும் செரிப்பதற்கு எளிதான உணவு.

வீட், ரைஸ், வீட் ஆப்பிள் மற்றும் வீட் வெஜிடபிள்ஸில் கிடைக்கிறது.

“வந்தனாவுக்கு கிட்டத்
எப்படி மாறிவிட்டான்
முடியவில்லை! அவனு
ஒரேமாதிரியான ருசி

STAGE 2

[illegible]

IMPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF

Infant foods should be introduced only on the advice of a health worker as to the need for its use and proper method of use. Infant food
only clean utensils. Boil drinking water for 5 minutes. Leave it till lukewarm. Pour necessary quantity of lukewarm water into a bowl or plate
hour otherwise microbial deterioration may set in. Discard unused feed. **WARNING/CAUTION :** Careful and hygienic preparation of infant f
needed by your infant. Do not use more scoops than directed, since concentrated feed will not provide the water needed by your i
Cerelac. Infant food should be stored in a cool and dry place in an air tight container. Cerelac has to be used within 12 months (15 month


ளர்ச்சிக்கு, புதிய 1–2–3.
மோகனுக்கு 10 மாதமாகிறது. முன்னைவிட அவன் இப்போது சாப்பாட்டில் மிகவும் பிகு செய்கிறான். இப்போது அவனை ஒவ்வொரு முறை உணவையும் எப்படி எதிர்பார்க்க வைக்கலாம்?
STAGE 3
சிறந்த சுவை, ஒன்றிணைந்த டெக்ஸ்சர்கள்
10 மாதம் முதல்
புதிய தன்மை (டெக்ஸ்சர்) அளிக்கவும், மென்று உண்ணும் உணர்வை திருப்திப்படுத்தவும் பழம்/காய்கறிகள் சேர்க்கப்பட்டது.
வீட் மிக்ஸட் வெஜிடபிள் மற்றும் வீட் மிக்ஸட் ப்ரூட் சுவையில் கிடைக்கிறது.
Nestlé CERELAC Wheat STAGE 1
Nestlé CERELAC Dal Palak STAGE 2
Nestlé CERELAC Mixed Fruit STAGE 3
हत्वपूर्ण सूचना : माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरु करें।
e sole source of nourishment for an infant. How to prepare Cerelac : Wash your hands before preparing baby's feed. Use
recommended quantity of Cerelac until pap is smooth. Feed your baby with a clean spoon. Use prepared feed within half an
most essential for health. Do not use fewer scoops than directed, since diluted feeding will not provide adequate nutrients
eeding Instructions : From 6 months, 5 scoops* of Cerelac in 60ml water. *1 level scoop = 4g approx. 4-5 feeds per day of
containers) from the date of manufacture. Cerelac comes in 9 different variants. Please refer pack for details.



என்ன கலாசார ஒற்றுமை!

"மேலே போட்டுக் கொடு!"

பல ஆண்டுகள் வடக்குப் பகுதியில் இருந்து விட்டு வந்து சென்னையில் ஆட்டோக்காரர்களுடைய பாஷை புரிய சில நாட்கள் ஆயிற்று.

'போட்டுக் கொடு' என்பது ஒன்று. இதுவே 'பக்ஷீஸ்' 'சாய் பானி' (டீ, தண்ணீர்) என்று பலவிதமாக நாடு முழுதும் பரவியுள்ளது.

எதைப் போட்டு, எத்தனை போட்டு, முக்கியமாக ஏன் போட்டுக் கொடுக்க



வேண்டும் என்பது நம்மில் பலருக்குப் புரியாத புதிர். ஆனால் தினசரி வேலை தாமதமாகாமல் நடக்க வேண்டும் என்றால் போட்டுக் கொடுத்தாக வேண்டும் என்பது மட்டும் புரிகிறது.

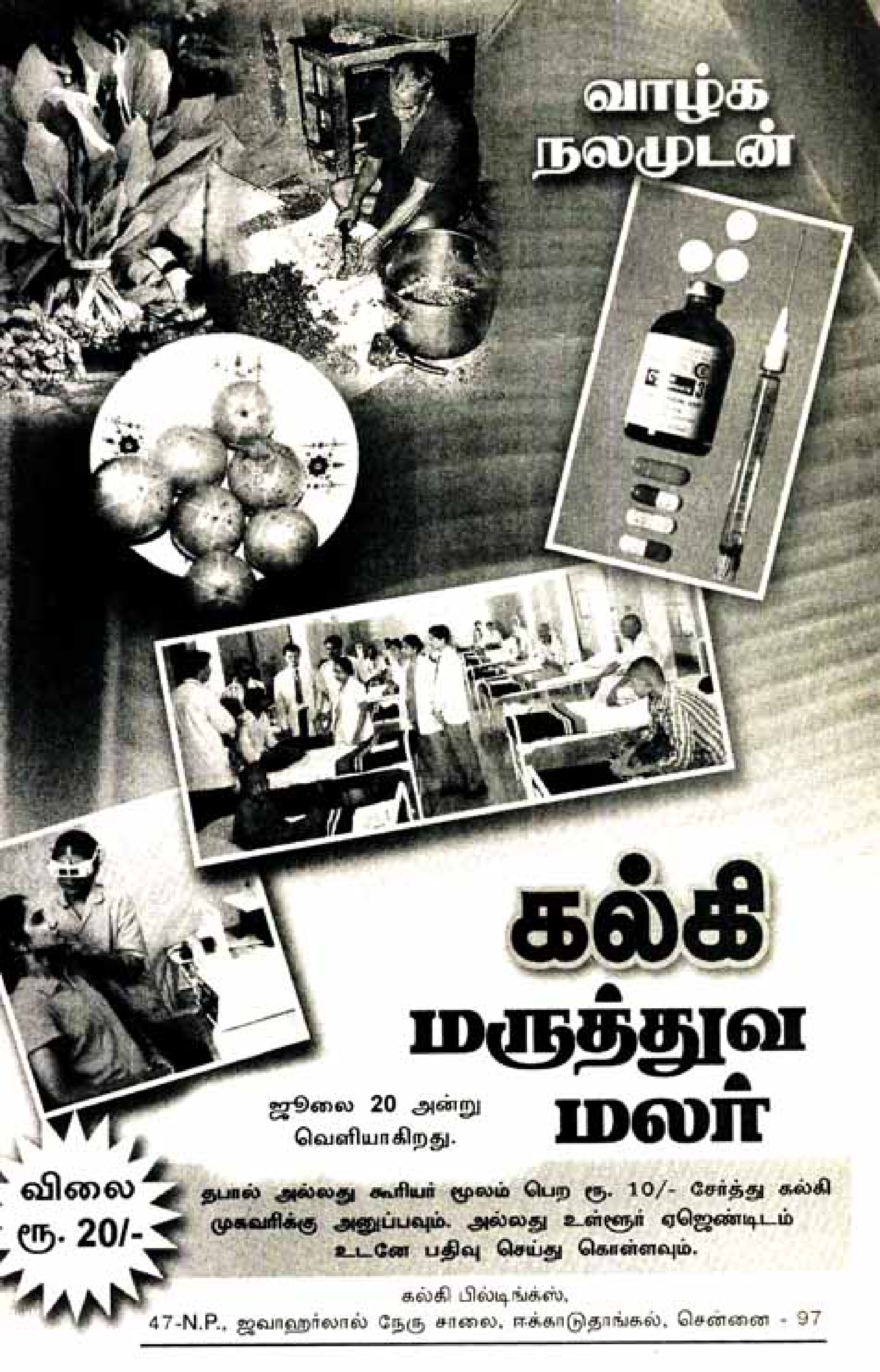
பிரபல எழுத்தாளர் குஷ்வந்த் சிங் இதைப் பற்றி எழுதுகையில், பல பெயர்களில் இருக்கும் இந்தப் 'போட்டுக் கொடு' வழக்கம் - நியாயமான, வேலைக்குத் தரப்படும் ஊழியத்திற்கு மேல் சம்பாதிக்க - 'மேஜையின் கீழ்' என்னும் வழக்கம், பாகிஸ்தானிலும் இருக்கிறது என்பதிலிருந்தே நாம் இருவரும் வேறு வேறு நாடுகளில்லை, ஒரே நாடுதான் என்று நிரூபிக்கிறது" என்கிறார்.

குஷ்வந்த் சிங், பாகிஸ்தானில் உள்ள விமான நிலையங்களிலும், நம் டில்லி விமான நிலையத்திலும் இந்த போட்டுக் கொடுவும், போட்டுக் கொடுப்பதும் நடந்து வரும் உண்மை என்கிறார்.

பாகிஸ்தானில் உள்ள அவருடைய நண்பர் ஒருவர் நியூயார்க்கில் தான் பெற்ற அனுபவம் பற்றிக் கூறியதையும் சொல்கிறார். அந்த நண்பர் நியூயார்க்கில் ஒரு டாக்ஸியில் ஏறி சிறிது தூரம் சென்றதும் காரோட்டி "மீட்டர் ஓடவில்லை" என்றாராம். "நான் வேறு டாக்ஸி பார்த்துக் கொள்கிறேன்" என்று நண்பர் கூறியதும், "கொஞ்சம் முயற்சி செய்கிறேன்" என்று கூறி, சரியுடா செய்து மீட்டரை ஓட வைத்தாராம் பிறகு பேச்சுக் கொடுத்ததில் அந்த டிரைவர் பாகிஸ்தானில் உள்ள லாகூரைச் சேர்ந்தவர் என்று தெரிந்ததாம்!

ஆக 'போட்டுக் கொடு' கலாசாரம் வேறு வேறு உருவங்கள் எடுத்து அமெரிக்கா வரையில் சென்றுள்ளது என்பதும் உண்மை!!!

— விஜயா ஸ்ரீனிவாஸ்.


வாழ்க
நலமுடன்
கல்கி
மருத்துவ
மலர்
ஜூலை 20 அன்று
வெளியாகிறது.
விலை
ரூ. 20/-
தபால் அல்லது கூரியர் மூலம் பெற ரூ. 10/- சேர்த்து கல்கி முகவரிக்கு அனுப்பவும். அல்லது உள்ளூர் ஏஜெண்டிடம் உடனே பதிவு செய்து கொள்ளவும்.
கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

மங்கையர் மலர்

ஆகஸ்ட்-2003
இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

கானல் நீரும் ஒரு மானும்...!



புதிய தொடர் கதை

என். சொக்கன்

- நவீனயுகப் பெண்களின் மனப்போராட்டங்களை உணர்த்தும் விறுவிறுப்பான தொடர்கதை ஆரம்பம்



தென்கச்சி சுவாமிநாதன் எழுதும்

சிரிக்கலாம், சிந்திக்கலாம் வாங்க!

- சிறப்புப் பக்கங்கள்

அடுத்த இதழில்
இன்னுமோர் புதிய
தெய்வீகத் தொடர்...

எழுதப் போவது...
நானும்,
நீங்களும்தான்!

ஆமாம், இப்படியாக ஒரு புதுமுயற்சி தொடங்கலாமே என்றுதான். காரணம் மங்கையர் மலரில் ஒரு கருத்து சொல்லப்படும்போது அதைப் படிக்கும் நம்முடைய சகோதர சகோதரிகள் அதனோடு தொடர்புடைய அல்லது அதனினும் சிறப்பான பல செய்திகளை பகிர்ந்து கொள்வதை பலமுறை உணர்ந்து அனுபவித்து மகிழ்ந்து இருக்கிறேன். அதனால் முதலிலேயே அப்படி ஒரு சூழ்நிலையை உங்களுக்கு ஏற்படுத்தி, ஒரு அற்புதமான தொடரை சாதனையாக படைக்கலாமே என்ற ஆசைதான்!



ஸ்ரீ

- எனும் மகாலக்ஷ்மி ஸௌந்தர்யநாயகி. அவளைப் பற்றி வேத, உபநிடதங்கள், புராணங்கள் பேசுகின்றன. திருத்தலங்கள் தோறும் குடிகொண்டு மக்களுக்கு சௌபாக்கியத்தை அருள்பவள் அவள்.

ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மியின் அவதார மகிமை, அருள்பாலிக்கும் கருணை, திருத்தலங்களின் மகிமை என அவளைப் போற்றி வணங்கும் ஒரு முழுமையான தொடராக இது அமைய வேண்டும், எந்த ஒரு செய்தியும் விடுபட்டு விடக்கூடாதே என்று ஆசை...

ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மியின் மகிமையை அறிந்த பெரியவர்களும், மகான்களும், சகோதர சகோதரிகளும் மங்கையர் மலருக்கு எழுதி அனுப்புமாறு தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன். அவற்றை உங்கள் பெயர், புகைப்படங்களுடன் (புகைப்படம் அனுப்பினால்) இத் தொடரில் பயன்படுத்திக் கொள்வேன். எனவேதான் இது நானும், நீங்களும் எழுதப் போகும் தொடர் என்று கூறினேன்.

அன்பான வாசகர்கள் 'ஸ்ரீ'யை ஒரு முழுமையான மகாலக்ஷ்மியின் மகத்துவம் கூறும் தொடராக ஆக்கித் தருவதற்கு என்னோடு ஒத்துழைக்கும்படி தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

நீங்கள் கூறும் சிறந்த தலங்களில் சிலவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்து நானும் நேரில் சென்று எழுதவும் ஆசைதான்.

ஸ்ரீ தோன்றக் காரணமும் உண்டு...

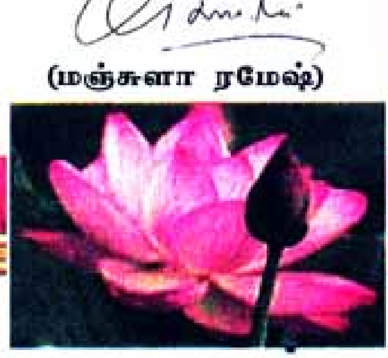
இன்றைய பாரத பூமியில் வறட்சியும், வஞ்சகமும் நிறைந்து விடுமோ என்று கவலையாக உள்ளது. எங்கே பார்த்தாலும் மங்கலங்கள் அல்லாத சிந்தனைகள், பேச்சுக்கள், நடவடிக்கைகள். ஸ்ரீயை, அவள் மகிமை, மங்கலங்களைப் பேசப் பேச, எழுத எழுத அவையே நல்ல தெய்வீக அலைகளாக நம்மைச் சூழ்ந்து கொள்ளும். வீடும், நாடும் வளம்பெறும்.

நமது பாரதம் புனித பூமி. இடையிலே சில சறுக்கல்கள். அவையனைத்தும் நீங்கி நமது வீடும், நாடும் அஷ்டலக்ஷ்மியும் குடிகொண்ட ஸ்தலங்களாக மாற இது ஒரு பிரார்த்தனையாக இருக்கட்டும். அவளைப் போற்றித் துதிப்போம், மழை பொழியட்டும், பூமியன்னை கருணை கொள்ளட்டும், அன்னை ஸ்ரீலக்ஷ்மி நம் மக்களைப் பார்த்துப் புன்னகை புரியட்டும் என்பதற்காக இந்தத் தொடர்.

மகாலக்ஷ்மியை வரவேற்போமா?

'லக்ஷ்மி ராவே மா இண்டிக்கி!'

(மஞ்சுளா ரமேஷ்)



சிவாஜி பல் இருக்கிறதா, இல்லையா?

'என் பல்லை பத்திரமா வச்சுக்கோ!' என்கிற தலைப்பில் டாக்டர் ஜானகிராமன் நடிகர் திலகம் சிவாஜியின் பல்லைப் பொக்கிஷமாகப் பாதுகாத்து வைத்திருக்கிறேன் என்று மங்கையர் மலரில் கூறியுள்ளார். ஆனால் இவரே வேறொரு பத்திரிகையில் சிவாஜியின் பல் தொலைந்து விட்டதாகக் கூறியுள்ளார். இதில் எது உண்மை?

தாத்தையங்கார்பேட்டை, எஸ். உமா ராணி.

இருபது முதல் முப்பது வரை கட்டுரையில் அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி மகாலட்சுமி, மேற்கண்ட வயதில் பெண்களுக்கு என்னென்ன தொந்தரவுகள் வரும், அதை எப்படிச் சமாளிக்கலாம்/ தடுக்கலாம் என்பதை மிக அழகாகக் கூறியுள்ளார்.

லால்குடி, ஆர். ஜெயலெக்ஷ்மி ராஜேந்திரன்

ஸ்ரீ காஞ்சி முனிவரின் பொன் மொழிகள், கஜசிவம் ,அவர்களின் ஆன்மிகம் பாலர் முதல் வயோதிகர் வரை படித்துப் பாதுகாக்க வேண்டியவையாகும்.

வேப்பஞ்சேரி, ரா. பாலு அய்யர்

மங்கையர் மலர் தலையில் கோஹினூர் வைரம் - கஜசிவம் 64 பக்க இணைப்பு.

திருச்சி - 2, என். பாலசுப்ரமண்யன்.

பெ. நாயகியின் "முதல் தேதி தேவதை" அலுவலகத்தில் சாதனை புரியும் பெண்கள் தங்களது வீடுகளில் வேதனை அடையும் சம்பவங்களை விவரித்தது. குடும்பத் தலைவிகள் அங்கீகரிக்கப்படாத கல்வி நிறுவனமாகவே செயல்படுகின்றனர். குடும்ப செனட்டில் இவர்கள் நிலை பரிதாபம்.

தஞ்சாவூர் _ 7, ஆ. வசீர்மதி.

வாழைப் பழங்களை விரும்பிச் சாப்பிடுவதே இல்லை எங்கள் வீட்டுக் குழந்தைகள். இதை எப்படிச் சாப்பிட வைப்பது என்பது தெரியாமல் தடுமாறிக் கொண்டிருந்த வேளையில், சமயத்தில் வந்த தங்கள் கட்டுரையான "பனானா பஃப்" நன்கு கைகொடுத்தது. போட்டி போட்டுக் கொண்டு சாப்பிடுகின்றனர்.

வளசரவாக்கம், இந்திரா பிரகாஷ்.

"நம்ப துட்டுல வெளிநாடு போவாங்க" தலைப்பு தானே... நம்ம சுகபோக அரசியல்வாதிகளை ஏகபோகமாகச் சாடியிருப்பார் என்று நினைத்தே மஞ்சுளா ரமேஷின் சில வார்த்தைகளைப் படித்தேன். அம்மம்மா... அனைத்துத் தரப்பினரின் இதயக் கதவுகளையும் தட்டு தட்டு என்று தட்டியே விட்டார். உதாரணங்கள் அத்தனையுமே நறுக்!

திசையன்விளை,
ஆர்.ஜி. கல்யாணி.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

அட்டை வண்ணப்படம் : ஸ்ரீஹரி

☒ கும்பகோணம் வாசகர் உ. நரசிம்மனுக்கு பெண்கள் மீது ஏன் இவ்வளவு கோபமோ தெரியவில்லை! தமது கடிதத்தில் ''பெண்கள் காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிக்கக் கூடாது'' என்பதோடு ''ஞான உபதேசம் செய்ய உதவும் மந்திரம் கடைச்சரக்காக ஆகி விட்டது'' என்று வருத்தப்படுகிறார். இறைவன் படைப்பில் ஆணும் பெண்ணும் சமம். அர்த்த நாரீஸ்வரர் நமக்கு விளக்குவது இதையே! வேதகாலத்தில் பெண்களும் 'மந்த்ர த்ருஷ்டா'வாக இருந்துள்ளனர்.

அகஸ்தியர், அம்பாள் அருள் பெற அவரது மனைவி லோபா முத்திரை பராசக்தியின் அணுக்க பக்தையாக இருந்ததே காரணம். சங்கரருக்கும் மண்டனமிஸ்ரருக்கும் நடந்த விவாதத்தில் நடுவராக இருந்த மண்டனமிஸ்ரரின் மனைவி நீதிபதி ஸ்தானத்தில் மந்திரம் அறியாமல் அமர்ந்திருக்க முடியுமா? இப்படியே பல நூறு உதாரணங்களை அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

''காயத்ரீ பரிவார்'' என்ற அமைப்பை உருவாக்கி காயத்ரியை தினமும் லட்சக்கணக்கானோர் இன்று ஓதக் காரணமாய் இருப்பவர் ஸ்ரீராம் சர்மா ஆசாரியர் ஆவார். 108 பாகங்களில் பல ஆயிரக்கணக்கான பக்கங்களில் பாரதத்தின் ஆன்மிகச் செல்வத்தை அள்ளித் தந்துள்ள அவர் காயத்ரியின் மகிமையை விளக்குவதற்கென்றே ஆறு பாகங்களை (9 முதல் 14 பாகங்கள் ஹிந்தியில் எழுதப்பட்டுள்ளது) ஒதுக்கியுள்ளார்.

அதில் 12ம் பாகம் நான்காம் அத்தியாயத்தில் காயத்ரியை பெண்கள் உச்சரிக்கக் கூடாது என்பதை நிராகரித்துள்ளார். ஏராளமான உதாரணங்களை அடுக்கி பெண்கள் காயத்ரியைச் சொல்லலாம் என்று கூறுவதோடு குடும்பம் மங்களகரமாக ஆக, கணவன் மேன்மையுற, கன்னிப் பெண் தக்க கணவனை அடைய, புத்திரன் வளமுடன் வாழ காயத்ரியை உச்சரிக்க வேண்டும் என்று அறிவுரை பகர்கிறார். பெண்கள் தங்கள் குடும்பப் பொறுப்பை சுமக்கும் கடினமான சூழ்நிலையை உணர்ந்துள்ள அவர் லகுவான முறைகளை அவர்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கிறார். மாதவிலக்கு காலத்தில் மட்டும் இதைக் கூறக்கூடாது என்பதே அவர் கூறும் அறிவுரை.

அத்துடன் எனது கட்டுரையில், ''வேத முறையிலான உச்சரிப்பில் அல்லாது சாதாரண மந்திரமாக இதைப் பெண்கள் எப்போதும் கூறலாம்'' என்ற வார்த்தைகளை அன்பர் சரியாக ஊன்றிப் படிக்க வேண்டும். சுருதி - வேதம் மாற்றப்பட முடியாதது. அதைத் தகுதி உள்ளவர்களே, விதிக்கப்பட்டவர்களே கூற வேண்டும். ஸ்மிருதி- முனிவர் வகுத்த சட்டங்கள் காலத்திற்குத் தகுந்தாற்போல மாற்றப்படக் கூடியது.

முகலாயர், ஆங்கிலேயர் படையெடுப்புகளினால் அவர்களது தலையாட்டி பொம்மைகளாக ஆகி அவர்களின் சிந்தனை அச்சிலே எண்ணங்களை உருவாக்கி வளரப் பழகிக் கொண்ட நம்மை மீட்க காயத்ரியை விட்டால் வேறு வழிதான் ஏது?

கங்கா, கீதா, காயத்ரி (மூன்று 'க'காரங்கள்) அனைத்து பாரதவாசிகளுக்கும் பொது!

சென்னை - 42, ச. நாகராஜன்.

☒ பல மகநீயர்களின் சரித்திரங்களை சுருக்கச் சொல்லி விளங்க வைத்திருக்கும் உயர்திரு கல்கி.சிவம் அவர்களின் இணைப்புப் புத்தகம் மங்கையர்கள் மட்டுமல்ல, அனைத்து ஆண்களும் படித்துப் பயன்பெற்று பொக்கிஷமாக பாதுகாக்க வேண்டிய அற்புதப் படைப்பாகும்.

சென்னை - 97, அம்மையப்பன்.



வீட்டிற்கு ஒரு புதிய ஒளி!



"யார் அந்தப் பொண்ணு பளிச்சின்னு இருக்கா?" என்று யாரையாவது ஒரு கூட்டத்தில் பார்த்துக் கேட்டிருப்பீர்கள்.

"அந்த ஆபீஸிலே அந்தம்மாகிட்டே போய்க் கேட்டாத்தான் காரியம் நடக்கும். அமைதியா எந்த நேரமும் சிரிச்ச முகத்தோட நாம கேட்டதுக்கு பதில் சொல்வாங்க" இப்படியும் சிலரைப் பற்றிப் பேசி இருப்பீர்கள்.

"பெண்ணைப் பார்த்த உடனே பிடிச்சதுக்குக் காரணம் சிரிச்ச முகமும் சிதேவியுமா இருந்தாள். என்ன கேட்டாலும் புன்னகையோட பதில் சொன்னா" என்றும் சொல்லி இருப்பீர்கள்.

இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது? நீங்கள் எதிர்நோக்கும் அனைவரும் சிரித்த முகமாய் ஒரு புன்னகையுடன் வளைய வருவதையே நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள் என்பது அனுபவபூர்வமாகத் தெரிகிறது. அதே போலத்தான் நீங்களும் சிரித்த முகமாய் இருக்க வேண்டும், முகத்தில் எந்நேரமும் புன்னகை எனும் பொன்நகை அணிய வேண்டும் என உங்களைச் சுற்றியுள்ளோர் விரும்புவார்கள் என்றும் புரிகிறதல்லவா?



சிலரைப் பார்த்திருப்பீர்கள். கழுத்திலும் காதிலும் மூக்கிலும் வைரக் கற்கள் பளபளத்தாலும் அதற்குப் போட்டியாய் முகம் எந்நேரமும் கடுகடுவென எள்ளும் கொள்ளும் வெடிக்கும். முகக் கடுகடுப்பிற்கு போட்டி போட முடியாமல் வைரக்கற்கள் பளபளப்பை இழந்து மங்கி இருக்கும்.

சிலரையும் பார்த்திருப்பீர்கள். கழுத்தில் மெல்லிய ஒற்றைச் சங்கிலி இருந்தாலும் முகத்தில் கோடிப் பிரகாசம் மின்னும்... காரணம் அவர் முகத்தில் தவழும் புன்னகை. ஒரு சிறு புன்னகை எத்தனையோ பொன் நகைகளுக்கு ஈடானது என்பதை அவரைப் பார்த்த மாத்திரத்திலேயே தெரிந்து கொள்ளலாம்.

"எப்படிப் பூக்களுக்கு சூரிய ஒளியோ அப்படியே மானிட வர்க்கத்திற்கு சிரிப்பு" என்கிறார் அடிசன்.

தவிர்க்க இயலாத எதிர்பாராத இழப்பு சோகம் இவற்றால் முகம் புன்னகையை இழப்பது இயல்பு என்றாலும் யார் யார் முகத்தில் புன்னகையைப் பார்க்க

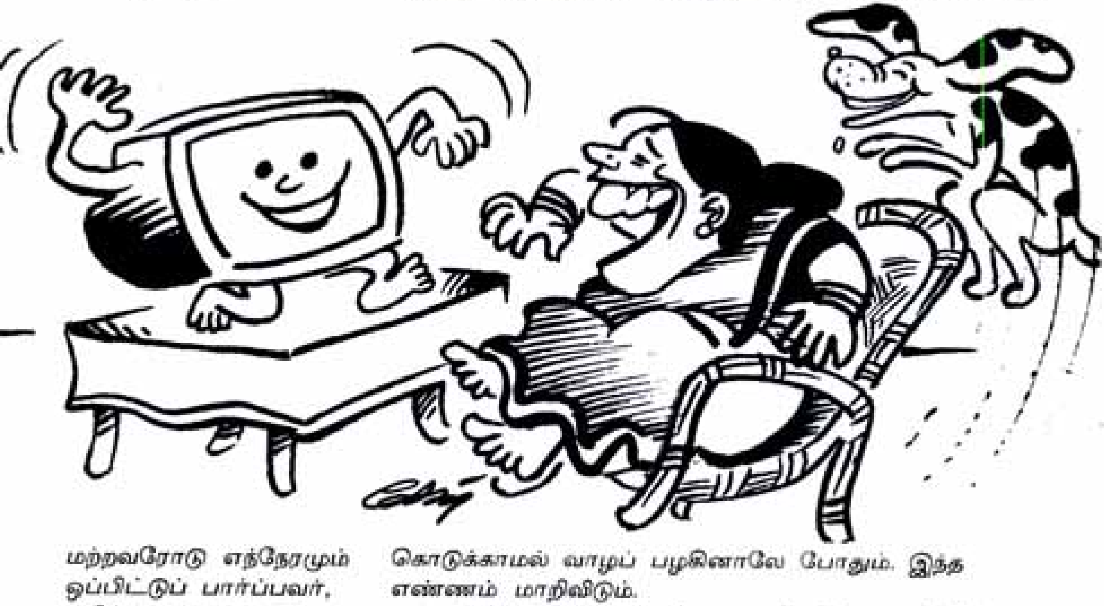
முடியாது என்று சற்று மனோதத்துவ ரீதியாகப் பார்ப்போமா?

• அடிப்படையாக மனதின் ஆழத்தில் தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டவர் முகத்தில், புன்னகை என்ன விலை? என்று கேட்க வேண்டியிருக்கும். மனப்பயிற்சி செய்து கொண்டாலே போதும். புன்னகை முகத்தில் எட்டிப் பார்க்க ஆரம்பிக்கும்.

• தன்னை மற்றவரோடு எந்நேரமும் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பவர், குறிப்பாகத் தன்னை விட ஏதாவது ஒரு விதத்தில் தகுதியில் உயர்ந்தவரோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்து மனதில் ஒருவித சோகம் குடியேற, புன்னகை என்றால் என்ன? என்று கேட்பார்கள். இவர்கள் 'உனக்கும் கீழே உள்ளவர் கோடி' எனும் வாக்கியத்தை நினைவில் கொண்டு மனதில் நிம்மதியை வரவழைத்துக் கொண்டாலே போதும்.

• கடந்த கால சோக நிகழ்ச்சிகளையே மனதில் அசைபோட்டுக் கொண்டிருப்பவர் முகத்திலும் கவலை ரேகைகள் எந்நேரமும் படர்ந்திருக்கும். இந்த நிலை மாறும். கடந்த காலம் நம்மை விட்டு எப்போதோ கடந்து போய்விட்டது. அதற்கும் நமக்கும் சம்பந்த மில்லை. இன்று நாம் புதிதாய்ப் பிறந்தோம் என்று எண்ணி மனதில் நிம்மதியை வரவழைத்துக் கொள்ளலாம்.

• தேவையற்ற பயம் சிலரை ஆட்டிப் படைக்க மனதில் நிம்மதியை அடியோடு பறிகொடுத்தபடி உலவி வருவார்கள். எதிர்காலத்தில் என்னவாகுமோ எனும் கற்பனை. இந்த நோய் தனக்கு இருக்குமோ எனும் பயம், ஏதேனும் விபத்து நடந்து விடுமோ எனும் பீதி இப்படி எதையாவது ஒன்றைக் கற்பனை செய்து முகமே களை இழந்து காணப்படுவார்கள். எந்நேரமும் ஏதாவது ஒரு வேலையில் தன்னை ஈடுபடுத்தி கற்பனைகளுக்கு இடம்



கொடுக்காமல் வாழப் பழகினாலே போதும். இந்த எண்ணம் மாறிவிடும்.

• அடுத்து போதுமென்ற மனம் இல்லாதவர்கள் முகத்திலும் புன்னகையைப் பார்க்க முடியாது. இரண்டடி அகலமாக வீடு அமையவில்லையே என்பது முதல், பட்டுப் புடவையில் அரை இஞ்ச் ஜரிகை அதிகம் இல்லையே என்பது வரை பலருக்கும் பலவிதமான கவலைகள். இந்தக் கவலை ரேகைகள் படர்ந்த முகத்தில் புன்னகை ரேகைக்கு இடம் ஏது? இவர்கள் தனக்கு இந்த அளவு அமைந்தது போதும் என்று திருப்திப்பட பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை வாழ வேண்டு மானால் சிரிப்பு எனும் டானிக் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தேவை. சிரிக்கும்போது மனதிலுள்ள டென்ஷன் நிச்சயமாகக் குறைகிறது. சிரிப்பவர் மத்தியில் இருந்தால் கவலைகள் நம்மை அணுகுவதில்லை. கவலைப்படாமல் சந்தோஷமாக

Health & Beauty Clinic

La Praba
V Care
repechage clinic
the ultimate health and beauty clinic



- எனக்கு தலையிலும், புருவத்திலும் கண்ணிலும் முடிகொட்டி விகாரமாக இருக்கிறது. இதை சரிசெய்ய முடியுமா? *Mrs. Lakshmi - Vadapalani.*

இதை Alopecia Totalis என்று சொல்வார்கள். முடிபற்றிய என்ன பிரச்சனைகள் இருந்தாலும் Sonography Test செய்து Scientific Approach மூலம் தீர்வு அளிக்க முடியும். எங்களின் Clinic முடிக்கென்று பிரத்தியேகமான Clinic. *Mrs. Praba Reddy*

- என் முகத்தில் சுருக்கங்கள் அதிகமாக உள்ளன. தாடைப்பகுதியும் தொங்கினாற் போல் உள்ளது. இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? *Mrs. Latha - Pondicherry.*

கண்டிப்பாக சரிசெய்ய முடியும். முகச்சுருக்கத்தை போக்கவும், face lift பண்ணவும் இங்கிலாந்தில் 40 வருடங்களாக டாக்டர்கள் பயன்படுத்தும் Innovative Technique Machines மூலம் இங்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. *Mrs. Praba Reddy*

மற்ற சிகிச்சைகள் :

- உடல் எடையைக் குறைக்க ...
- முகச்சுருக்கம் போக்க ...
- Acne, பரு, மங்கு மற்றும் மரு நீக்க ...
- வேண்டாத ரோமங்களை நீக்க ..
- [illegible]
- அறுவை சிகிச்சையின்றி முகச்சுருக்கம் போக்க
- மார்பகத்தை பெரிதாக்க, சிறிதாக்க ..
- பர்மனென்ட் மேக்கப்
- புழுவெட்டு, பொடுகு, முடி உதிர்தலை தடுக்க
- American Hair Bonding and Weaving Systems

Sun TVயில் சனிக்கிழமை காலை 8.30 மணிக்கு ஒளிபரப்பாகும் "உங்களுக்காக" நிகழ்ச்சியில் திருமதி பிரபா ரெட்டி அவர்களின் அழகு குறிப்புகள் நிகழ்ச்சி இடம் பெறுகிறது.

Beautician Course

வெளிநாட்டு முறைப்படி சிறந்த பயிற்சி வகுப்புகள்.

CHENNAI CLINIC :
#15, New Giri Road, G.N. Chetty Road,
(near Apollo Clinic) T.Nagar, Chennai - 17.
Ph: 28260064, 52125659 Cell: 98412 77688
Email: carelinpraba@yahoo.com

Mrs. Praba Reddy
(Member in British Association of Beauty Therapy and Cosmetology)
D.T.E, B.T.H.S., M.A., M.S., Dip. in Bridal Dressing (Singapore)
Cinema Secrets Hollywood Makeup (London)

Praba's Herbal Beauty Clinic
86, Bussy Street, Pondicherry - 1.
Ph : 0413-2348020, 21
Cell : 98423 33777

FDA U.S. Department of Health and Human Services Food and Drug Administration

சிகிச்சை பெற தயவுசெய்து முன்பதிவு செய்யவும்



இருந்தாலே போதும் பிணி, மூப்பு, சாக்காடு ஆகியவைகளை ஒத்திப் போடலாம். "சிரிக்கும் நேரத்திலெல்லாம் ஒரு ஆணி சவப்பெட்டியிலிருந்து நீக்கப்படுகிறது" என்கிறது ஆங்கிலேயேப் பொன் மொழி.

முகத்தில் புன்னகை தவழ, எந்நேரமும் சிரித்த முகமாய் இருக்க இதோ சில டிப்ஸ்:

• உங்களை விட வயது குறைந்தவர்களுடன் தமாஷாகப் பேசிச் சிரித்தபடி உங்கள் ஓய்வு நேரத்தைப் போக்குங்கள்.

• தொலைக்காட்சியில் சோக மெகா தொடர்களை பார்ப்பதைத் தவிர்த்து காமெடி காட்சிகள் எப்போது ஒளிபரப்பாகின்றன எனத் தெரிந்து கொண்டு பார்த்து கவலைகளை மறந்து சிரியுங்கள்.

• நல்ல உண்மையான நண்பர்களாகத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களிடம் சிரித்துப் பேசி பொழுதை சந்தோஷமாகக் கழிக்கலாம்.

• எதிலெல்லாம் உங்களுக்கு சந்தோஷம் கிடைக்கிறது என்பது மற்றவரைவிட உங்களுக்கே அனுபவபூர்வமாகத் தெரியும். அதிலெல்லாம் ஈடுபட்டு மனதைக் குதூகலமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

• யாருக்கும் புன்னகையுடன் வரவேற்பு கொடுங்கள். யாருக்கும் புன்னகையுடன் விடை கொடுங்கள்.

• இன்று முழுவதும் புன்னகையுடன் சந்தோஷமாக இருப்பேன் என்று கூறிக் கொண்டே எழுந்து காலைப் பணிகளைத் துவக்குங்கள். புன்னகை தவழும் முகத்துடன் இருக்கப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

"நல்ல சிரிப்பு வீட்டிற்குச் சூரிய ஒளி" என்கிறார் அறிஞர் தாக்கரே. உங்கள் புன்னகை உங்கள் வீட்டில் மற்றும் அலுவலகத்தில் உள்ளவர்களை நிச்சயமாகத் தொற்றிக் கொள்ளும்.

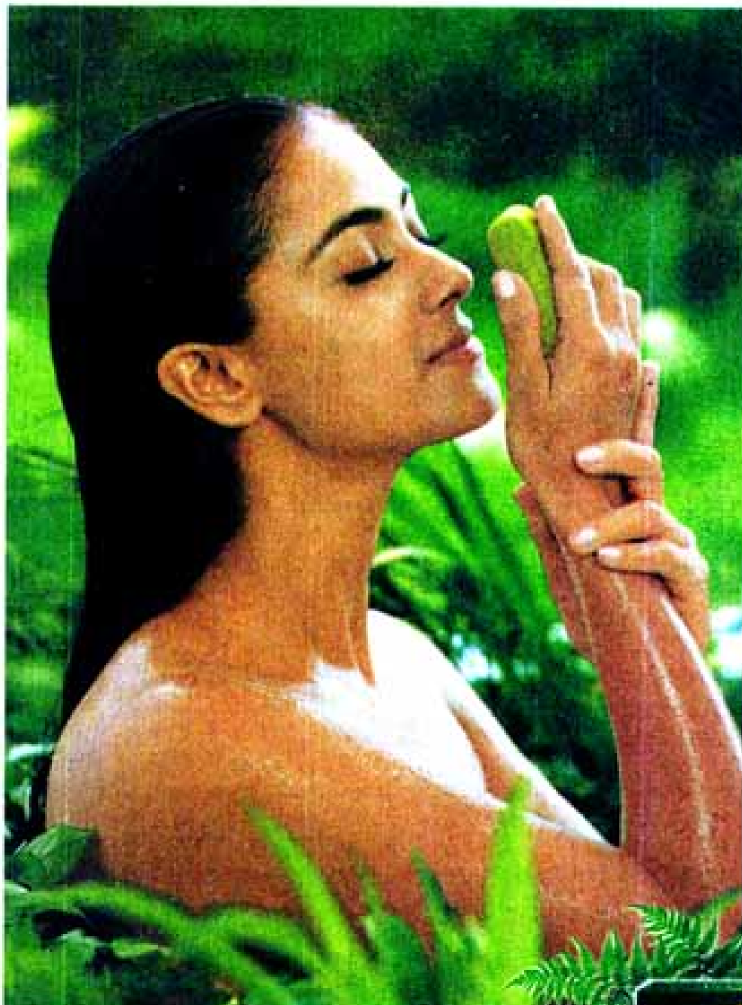
— கீதா தெய்வசிகாமணி

இரண்டு பிரெட் ஸ்லைஸ்களுக்கு இடையே ஜாம் தடவி நீளவாக்கில் நறுக்கிக் கொண்டு, மைதா மாவுடன் சர்க்கரை, நீர் விட்டு பஜ்ஜி மாவு போல கலந்து நறுக்கிய பிரெட்டை முக்கி எண்ணெயில் பொரித்து ஸ்வீட் ஃபிங்கர் சிப்ஸ் என குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



அனுபவியுங்கள் ஜீவா.
ஓர் ஆயுர்வேதிக் சோப்பு
27 மடங்கு
சிறப்பானது,
உங்கள் சருமம் புத்துயிர் பெற.



27

JEEVA

The Complete Ayurvedic Soap

அனுபவியுங்கள் ஜீவா. உங்கள் சருமத்திற்கு உகந்த சோப்பு. ஜீவாவிலுள்ள 27 அத்தியாவசிய ஆயுர்வேத உட்பொருள்கள் சருமத்திற்கு ஊட்டமளித்து, மெருகூட்டி, பாதுகாக்கிறது. இதன் ஒப்பற்ற நுரை சரும துவாரங்களை திறப்பதோடு மட்டுமின்றி, இதில் நிறைந்த ஆயுர்வேத நற்குணங்கள் சருமத்தில் ஊடுருவிப் பாய்கிறது. எனவே உங்கள் சருமத்தில் இளமை, மென்மை மற்றும் பொலிவு பூத்துக் குலுங்குகிறது. மேலும் சருமத்திற்கு தருவதோ புத்துயிர்

சருமம் புத்துயிர் பெறும்

From the house of Jyothy Laboratories Ltd. Shivshakti Estate, Marol, Andheri (E), Mumbai - 59.

Situations/JLL-JEEVA/89/2002 TAM

வெற்றிக்கு வழி



அதிர்ஷ்டசாலிகள், சாதனையாளர்கள் பிறப்பதில்லை - உருவாக்கப்படுகிறார்கள். ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது அவனது பெயரே ஆகும். பெயரை அதிர்ஷ்டமானதாக ஆக்கிக் கொண்டால் மனிதன் மிகச் சிறந்த வெற்றியாளனாகத் திகழ்வான்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் ஒரு அற்புத சக்தி மறைந்து கொண்டிருக்கிறது. அதை அதிர்ஷ்டப் பெயரின் மூலமும், கையெழுத்தின் மூலமும் வெளிக் கொண்டு வந்தால், அம்மனிதன் மிகப் பெரும் வெற்றியாளனாக, சாதனையாளனாகத் திகழ்வான்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரின் மூலம் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் நிரந்தரத் தீர்வு காணமுடியும். (நியூமராலஜி) இது நிரூபிக்கப்பட்ட விஞ்ஞான உண்மையாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், தொழில் வசியத்தின் மூலம்

- தொழிலில் வெற்றி பெறலாம்
- வியாபாரத்தைப் பெருக்கலாம்
- உத்தியோகத்தில் சிறப்படையலாம்
- நல்லபடி திருமணம் நடக்கும்.
- மனக்குழப்பத்தை நீக்கலாம்
- கலைத் துறையில் புகழ் பெறலாம்.
- அரசியலிலல் வெற்றி பெறலாம்
- கணவன்-மனைவி உறவை பலப்படுத்தலாம்.
- தீய (சக்தி) பழக்கங்களிலிருந்து விடுதலை பெறலாம்.
- பெரியோர்களின் நட்பைப் பெறலாம்.
- செல்வச் செழிப்புடனும், மகிழ்ச்சி யுடனும் வாழலாம்.
- பண வரவை அதிகரிக்கலாம்.
- நினைப்பதை அடையலாம்.
- பணம், பதவி, புகழ் பெறலாம்.
- மதுப் பழக்கத்திலிருந்து விடுதலை பெறலாம்.
- தடைகளைத் தகர்த்தெறியலாம்.
- அரிய சாதனைகள் படைக்கலாம்.
- எங்கும், எதிலும் வெற்றி பெறலாம்.
- காரிய சித்தி உண்டாகும்.

இந்த அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான நியூமராலஜி, தொழில் வசிய சாஸ்திரத்தை எல்லா வயதினரும் பயன்படுத்தி வெற்றி பெறலாம்.

இக்கலை இனம், மொழி, மதச் சார்பற்றது. அனைவரும் பயன்படுத்தி பூரண அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறலாம்.

தொழில் வசியத்தின் மூலம் தொழிலுக்குப் பெயர் சூட்டினால், தொழில் பிரபல முன்னேற்றமடையும். இக்கலை பரிபூரண விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும்.

இவரிடம் உலகில் பல நாடுகளில் வசிக்கும் மக்கள் வந்து நியூமராலஜி, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டு, அதைப் பின்பற்றி செல்வச் செழிப்புடன் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். வாழ்வில் முன் னேற நியூமராலஜி விஞ்ஞானியை வந்து சந்தியுங் கள்.

ஆண் - பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண் (திருமணம் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட "மறுமாங்கல்ய பூஜை" - அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No.1 நியூமராலஜி நூல்) "அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"- (தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கும்) புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.



நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன் - தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம், கருமத்தம்பட்டி (P.O) 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph : (04254) 287258. Cell:(0) 94430 56366

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்



BOOKS : அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம், வெற்றிக்கு வழி

மேரியம்மா ஜானிற்கு 85 வயது. கேரளாவில் கொச்சியில் சங்கனாச்சேரியில் உள்ள செயின்ட் பெர்ச்மான்ஸ் கல்லூரியில் முதுகலை வகுப்பு மாணவர்களுக்கு நாட்டுப்புறப் பாடல்கள் கற்றுத் தரும் ஆசிரியையாக இருக்கிறார். இதில் என்ன ஆச்சர்யமா?

அதே கல்லூரியில் வகுப்பறைகளில் பெருக்கும் தொழிலையும் செய்து வருகிறார் என்பதுதான் ஆச்சர்யம்!

கோதா என்ற பழங்குடி இனத்தைச் சேர்ந்த இவர் "கல்லூரியில் மாணவர்கள் என்னைப் பாடச் சொல்லும் போது எனக்கு



கல்லூரியைக் கூட்டுபவரே ஆசிரியரும் கூட!

மிகவும் சந்தோஷம் ஏற்படுகிறது" என்கிறார்.

சென்ற ஆண்டில் கேரளா நாட்டுப்புற அகாடமி இவருக்குப் பட்டம் அளித்துக் கௌரவித்துள்ளது. திருவாங்கூர் பகுதி சம்பவ என்னும் நாட்டுப்புறப் பாடல்களில் சிறந்தவர் என்பதற்காக இந்த ஃபெல்லோ பட்டம் வழங்கப்பட்டது. இவருடைய இனப் பாகுபாட்டால் பல கஷ்டப்பட்டும் கூட சம்பவா நாட்டுப்புறப் பாடல்களை நல்ல ஞாபகத்துடன் பாடும் இவரும் இவர் இனத்தைச் சார்ந்தவர்களும் நிலப் பிரபுக்களால் பல கொடுமைகளை அனுபவித்தவர்கள்.

"இளம் வயதில் என்னைப் போன்று பல பெண்கள் வயல்களிலும், கூட்டங்களாகச் சேரும் போது, வீட்டின் பின்புறத்தில் வேலை செய்யும் போதும் பாடிக் கொண்டே இருப்போம். தண்ணீர் இறைக்கும் போது என் தந்தையார் அவருடைய தாத்தா பாடிய பாடல்களைப் பாடுவார். அதைக் கேட்டு எனக்கு மனப்பாடம் ஆயிற்று" என்று கூறும் மேரியம்மா,

"அந்தக் காலம் மிகக் கொடுமையானது. பெண்கள் 10லிருந்து 12 பிள்ளைகளைப் பெறுவார்கள். சரியாக அவர்களை போஷிக்க முடியாது. பசியில் பல இறந்துவிடும்" என்கிறார்.

இவர் ஜான் என்ற கிறிஸ்துவரை மணந்தார். தினமும் அவரிடமிருந்து அடி உதைதான். இவர் பாடும் பல நாட்டுப்புறப் பாடல்கள் பெண்கள் அந்தக் காலத்தில் அனுபவித்த கொடுமைகளை வெளிச்சமாக்குகிறது. மேலும் மேல் ஜாதி மக்கள் பேசும் மொழியை உபயோகிக்கக்கூட தடை என்பதால், சிறிது மாற்றிப் பாடியிருக்கிறார். இவ்வளவு கஷ்டத்திலும் ஒரு வருடம் உழைத்து 'மாணிக்கப் பெண்ணு' என்ற புத்தகம் வெளியிட்டுள்ளார்!

ஐம்பத்தியைந்து வருடங்களுக்கு முன்பு கல்லூரியில் பெருக்குபவராகச் சேர்ந்த இவரைக் கடந்த ஆறு வருடங்களாகக் கல்லூரி, நாட்டுப்புறப் பாடல்கள் ஆசிரியையாக நியமித்துள்ளதாம்.

கல்லூரியில் கூட்டிப் பெருக்கி அதே கல்லூரியில் ஆசிரியையாகப் பணிபுரிவதில் சங்கடம் இல்லையா? என்ற கேள்விக்கு "எந்த வேலை செய்தாலும் கௌரவம் பார்க்கக் கூடாது. என் மனசு சுத்தமானது" என்கிறார் மேரியம்மா.

— இந்திரா கோபாலன்

சத்தியப்ரியன்



லலிதா வீட்டுக்குள் நுழைந்த பொழுது மணி ஒன்பதைத் தாண்டி விட்டது. வீட்டில் இறுக்கமான சூழ்நிலை பரவியிருந்தது. மொத்த மாக தன் சிரிப்பு முழுவதையும் இழந்து தை மாத முருங்கை மரம் போலக் குச்சியாக நின்று விடுமோ என பயமாக இருந்தது. எல்லா அறையிலும் விளக்கு எரிந்து கொண்டிருந்தன. அம்மாவின் முகம் வெளுத்துப் போயிருந்தது. ஆரம்பத்தில் அப்பாவுக்கும், இப்பொழுது பிள்ளைகளுக்கும் பயந்து, பயந்து அம்மா வின் முகம் இரட்டைப் பரிமாண தட்டை வடிவத்தை அடைந்து வருகிறது.

"இது வீடா? சத்திரமா?"

லலிதா டைனிங் ரூம்-ட்ரஸ்ஸிங் ரூம் - உமாவின் பெட்ரூம் என கலந்து நின்ற அறை யில் மாற்றுப் புடவை கட்டிக் கொண்டிருந்த பொழுது வெளியில் ரோகிணி மன்னியின் குரல் கேட்டது. லலிதா கூர்ந்து கேட்டாள்.

"ட்யூஷன் இருந்ததுன்னு பேரு. தெனம் எட்டு மணிக்கு வீட்டுப் படி மிதிச்சாகும். இப்போதான் ஆடிப் பண்டிகை காப்பரிட் சைன்னு ஸ்கூல் பூரா மூடிக் கிடக்கு. நாலு நாளா ட்யூஷன் இல்லைன்னு பேரு. மணி ஒன்பது. எங்க போயிருந்தன்னு கேட்க முடி யுமா? கேட்டா வேலைக்குப் போறவன்னு எல் லாரும் பரிஞ்சிண்டு வர்றா. என்னவோ அம்மாவைத் தாங்கறதா ஒரு நினைப்பு. என்னவோ இவ அம்மாவுக்கு மட்டும் ஸ்பெ ஷலா கான்ஸர் வந்ததாய் பாவனை."

"மன்னி"

லலிதா பதறி அடித்து வெளியில் வந்தாள்.

அம்மா ரோகிணி சொன்னதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள். எது அம்மாவுக்குத் தெரியக்கூடாது என நினைத்திருந்தாளோ அதை மன்னி கொட்டிக் கவிழ்த்தாயிற்று.

"எனக்கு வந்திருக்கறது என்ன வியா தின்னு தெரியும் லலிதா" அம்மாவிரே வெளி றிப் போன இரட்டைப் பரிமாண தட்டை முகத்தின் காரணம் புரிந்தது.

"சபாஷ்! உன்னிடமும் சொல்லியாச்சா? உனக்கு இதை சொல்லித்தான் ஆகணும். பயப்படாதேம்மா. நான் இருக்கிறவரை கான்ஸரைப் பத்தி பயப்படாதே. இன்னும் ஒரு வாரத்தில் நாம கோயம்புத்தூர் போறோம். உனக்கு ஆபரேஷன். அதுக்குக் கொஞ்சம் பைசா வேண்டியிருக்கு. தெரிஞ்சவாகிட்ட கையேந்திட்டு வர நாழியாயிடுத்து."

"சொல்றவா ஆயிரம் சொல்லுவா. ஆனா இந்தப் பழுத்த



5

எனக்கொரு தாய்மடி கிடைக்குமா?

மட்டைக்கு நீ ஏன் இப்படிச் சிரமப் படணும்?"

"இது சுயநலம்மா. இந்த வீட்டில் எனக்குப் பரிஞ்சு பேச நீ ஒருத்தி தான் இருக்க. உன்னை இழக்க நான் விரும்ப வில்லை."

"ராகவன் வீட்டிலிருந்து வந்திருந்தா" என்றாள் அம்மா.

"என்னவாம்?"

"உன் ஜாதகமும், ராகவன் ஜாதகமும் பொருந்தியிருக்காம்."

ஒரு நிமிஷம் மனம் சலனப்பட்டது.

"வயத்த வலி இருக்கா?"

"அதும்பாட்டுக்கு அது. போப்போற கட்டைதானே?"

"ஊக். எல்லாரும் போப் போற கட்டைகள்தான். வாழ்க்கையின் அர்த்தமே இருப்பதில்தான். திருப்பி, திருப்பி சாவைப் பத்தி நினைக்காதே."

"சரி! அவங்களுக்கு என்ன சொல்ல?"

"சாப்பிட்டாயா?"

"ஆச்சு."

"மாத்திரை போட்டுக்கிட்டியா?"

"ஆச்சு."

"படு பேசாம."

இருபத்தெட்டு வயசில் லலிதாவின் கல்யாணத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்க அவளுடைய அம்மாவைத் தவிர யாரும் இந்த வீட்டில் இல்லை. போன வருஷம் முதல்தான் அவள் புலம்பல் கூடிப் போனது. "வர்ற ஆவணிக்கு உனக்கு இருபத்தி ஏழு முடியறது லலிதா. உனக்கு ஒரு கல்யாணம், கார்த்தின்னு பண்ணிப் பார்க்க இந்த வீட்டில் ஒரு ஜீவன் கூட இல்லை. நான்தான் தெரிஞ்சவாகிட்ட சொல்லி வெச்சிருந்தேன். பையன் வீட்டிலும்

அதிரசம் செய்வதற்காக அன்று செய்த மாவைத் தட்டி எண்ணெயில் போட்டால் மாவு உதிர் உதிராகப் போய் விட்டது. அதை எடுத்து ஐந்து நிமிடம் ஆவி கட்டி, ஒரு கை கோதுமை மாவைச் சேர்த்துப் பிசைந்து ஆறவைத்துத் தட்டி எண்ணெயில் போட்டேன். அதிரசம் விள்ளாமல் விரியாமல் வந்தது.

– லக்ஷ்மி சிவகுமார்.



நடுத்தரம். பிக்கல், பிடுங்கல் இல்லை. ரெண்டு தங்கைகளுக்குக் கல்யாணம் ஆற வரையில பையன் வெயிட் பண்ணினதுனால முப்பத்திரண்டு வயசாயிடுத்தாம். எலக்ட்ரிஸிட்டி போர்டில் வேலை. நல்ல சம்பளம். கஷ்டம், நஷ்டம் தெரிஞ்சவாங்கறதுனால ரொம்ப எதிர் பார்க்க மாட்டா போலிருக்கு."

"எனக்குப் பையனை முதலில் பார்க்கணும்" என்றாள் லலிதா.

"முதலில் ஜாதகம் பொருந்தியிருக்கான்னு பார்ப்போம்" என்ற அம்மாவை மறுத்து ராகவனுக்கு ஃபோன் பண்ணினாள்.

"எந்த லலிதா?"

சொன்னாள்.

"எங்கே மீட் பண்ணலாம்?"

"சாமுண்டி சூப்பர் மார்க்கெட்."

அந்தச் சமயம் அம்மாவின் கான்ஸர் பற்றிய விவரம் தெரியாத சமயம். அவளையும் மீறும் அவளது சில அந்தரங்கக் கனவுகளுக்கு அர்த்தமிருக்கும் என நம்பிய சமயம்.

சாமுண்டி சூப்பர் மார்க்கெட் வாசலிலேயே அவனை அடையாளம் கண்டுகொள்ள முடிந்தது. கட்டம் போட்ட சட்டை போட்டிருப்பான் என எதிர்பார்த்தாள். ஒரு நடுத்தர வர்க்கத்துப் பையன் கொஞ்சம் டீஸன்ட் என நினைப்பது கட்டம் போட்ட சட்டைகளைத்தான். அவள் எதிர்பார்ப்பை அவன் ஏமாற்றவில்லை. ப்ரவுன் கோடுகளும், கறுப்புக் கோடுகளுமாய் கட்டம் போட்ட சட்டை. மீசை இருக்காது என நினைத்தாள். இருந்தால் நன்றாக இருக்கும் என ஆசைப்பட்டாள். மீசை ஆண்மை; மீசை கம்பீரம்; மீசை ஆரோக்யம்; நல்ல வேளை மீசை இருந்தது. பட்டையாக, அடர்த்தியாக. மேடு நெற்றி. சற்று நீள முகம். கன்னத்தில் மிக லேசாக எலும்பு துருத்திக் கொண்டிருந்தது. ஒரு கிரேக்கக் களை கொடுத்தது. அதிக பருமனில்லை. ஆனால் ஆறடிக்கு சற்றே குறைவான உயரம். ஒல்லியோ என்ற பிரமையை ஏற்படுத்தியது.

எந்த முன் கூச்சமுமின்றி "ஹலோ" என்றாள்.

"ஹலோ மிஸ் லலிதா" என்றான்.

"நான்தான்னு எப்படித் தெரியும்?"

"அறிமுகமில்லாத பெண்ணுக்கு நான் வெயிட் பண்றேன். நீங்க வலிய வந்து ஹலோ சொல்றீங்க. மேலும் இருபத்து நாலை க்ராஸ் பண்ணிய நடுத்தரவர்க்கப் பெண் சுடிதார் போட்டுக்க மாட்டா; நூல் புடவை உங்களை மாதிரி."

"அய்யோ" லலிதா ஆச்சரியத்தில் கூவிவிட்டாள்.

"என்ன ஆச்சு?"

"ஜஸ்ட் நல் நான் கூட நடுத்தரவர்க்கத்துப்

ஸ்கூல் குழந்தைகளின் ரப்பர் சில நேரங்களில் அழுக்காக இருக்கும். அப்படியே அழித்தால் கருப்பாக அசிங்கமாகி விடும். பென்சில் பாக்ஸில் உட்புறத்தில் ஒரு துண்டு உப்புத் தாளை ஒட்டி விடுங்கள். அழுக்கு ரப்பரை இதில் லேசாகத் தேய்த்து விட்டு பின் அழித்தால் சுத்த மாக அழிக்கும்.

- ஷியாமளா ராஜசேகர்.



பையனின் குணாம்சங்களை கேடகரைஸ் பண்ணிக்கிட்டிருந்தேன்."

"அதில் எது மிஸ்ஸிங்?"

"சிகரெட்."

"பொண்ணு பார்க்கறப்போ யாராவது சிகரெட் பிடிப்பாங்களா?"

"ம்"

அவனுடைய நேர்மை பிடித்திருந்தது. முகத்துக்கு நேராகப் பேசினான். ஆண்களுடன் பேசும் சௌகரியங்களில் இதுவும் ஒன்று.

"முப்பத்தியோரு வயசாச்சுங்க எனக்கு. ரொம்ப கண்டிஷன் போட்டா பொண்ணு கிடைக்காமப் போயிடுமோன்னு பயம். உங்க சம்பளம் எவ்வளவுங்க? என்னடா இவன் மூஞ்சிக்கு நேரா கேக்கறானேன்னு தப்பா எடுத்துக்காதீங்க. கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் உங்க வீட்டுக்கு இவ்வளவு செய்யப் போறேன்னு நீங்க கண்டிஷன் போடும் சமயம் நான் மூஞ்சி தூக்கக் கூடாது பாருங்க. எனக்கு பேஸிக் 1600. பிடிப்பு போக நெட் ஸாலரி இரண்டாயிரத்து நூறு."

"ரொம்பச் செய்யணும்னு எதிர்பார்க்க மாட்டோம். உங்ககிட்ட இருக்கும் நகையை பாலீஷ் பண்ணி போட்டுக்கிட்டா போதும். ஆனா கல்யாணம் கொஞ்சம் டீஸண்டா பண்ணனும். ரதனவேல் கவுண்டர் கல்யாண மண்டபத்தில் வெச்சுக் கல்யாணம் பண்ணணும்னு சொல்ல மாட்டேன். அதுக் காக சுகவனேஸ்வரர் கோவில்ல வெச்சு நடத்தறதும் பிடிக்காது."

நிறையப் பேசினான். எம்.எஸ்ஸின் மீரா பஜன்கள் பிடிக்கும் என்றான். கல்யாண்ஜி, உமாபதி, ஆத்மாநாம் என நிறைய நல்ல கவிஞர்களின் கவிதை பிடிக்கும் என்றான். கவிதைகளை ரசிப்பவனுக்கு மனம் விசால மானது. கேரம் போர்டு விளையாட்டில் மூன்று வருடமாக அவர்கள் டிவிஷனில் தொடர்ந்து சாம்பியனாக இருப்பதைச் சொன்னான். ஸ்வீட் நிறையப் பிடிக்குமாம்.

மொத்தத்தில் லலிதாவுக்கு அவனைப் பிடித்தது.

உள்ளே கணக்குப் போட்டுப் பார்த்ததில் கல்யாணச் செலவு மட்டும் இருபதாயிரம் ஆகும் எனத் தோன்றியது. லோன், சேமிப்பு எல்லாம் சேர்த்துச் சமாளித்து விடலாம் என நம்பினாள்.

எல்லாம் அம்மாவின் வியாதிக்கு முன்னால்...!

இப்பொழுது "என்ன செய்யட்டும் லலிதா?" என்கிறாள் அம்மா.

ஒரு நிமிடச் சலனமும் தளர்ந்து போனது. அம்மாவின் முகத்தைப் பார்த்தாள். சதைப் பிடிப்பு தளர்ந்து போன முகம்.

'நம்ம ஜோசியர் ரெண்டு ஜாதகமும் பொருந்தலைன்னு சொல்லிட்டதாச் சொல்லு" என்றாள்.

இரவு அம்மாவும் தூங்கவில்லை, லலிதாவும்.

நேர்ப் பார்வையாய் லலிதாவுக்கு டீனைப் பார்க்கச் சங்கடமாக இருந்தது.

"ஐ ஃபீல் பிட்டி. மை சைல்ட்" என்றாள் டீன் ஆச்சரியமான முறையில்.

பள்ளியிலேயும் லோன் அப்ளிகேஷன் கொடுத்திருந்தாள். அதைப் பற்றி விசாரிக்க பள்ளி முதல்வர் எதிரில் நின்ற போதுதான் இந்த மாதிரி கூறினார் அவர்.

"என்ன மேடம்!"

"உன் லோன் ஸாங்ஷன் ஆகணும்னா இன்னும் பத்து வருஷத்துக்கு உனக்கு டெம்ப்ரரி அபாயின்ட்மென்ட்தான் என்கிறார்கள். வேற எந்த பெனிஃபிட்ஸும் கிடையாதாம். என்ன சொல்ற?"

லலிதா இந்த மானேஜ்மென்ட் பள்ளியில் சேர்ந்து எட்டு வருடமாகிறது. அரசு நிர்ணயித்த சம்பளம் வாங்குவது மொத்தம் ஏழு ஆசிரியைகள்தான். மீதி பதினான்கு ஆசிரியைகளும் நிரந்தரமில்லாத ஊழியம்தான் செய்கிறார்கள்.

(தொடர்ச்சி.... பக். - 142)

அழகுக்கு அழகு செய்ய...



இந்தக் கொளுத்தும் வெய்யிலில் முகம் மற்றும் கழுத்துப் பகுதி நன்கு கறுத்து விட்டது. என்ன செய்வது? உடல் உறுப்புகளில் உஷ்ணம் பரவியது போல் உள்ளது. இயற்கை உணவு வகைகளை பட்டியலிட்டுக் கூறவும்! இரத்தசோகை அதிகமாக உள்ளது.

கொத்துமல்லிக் கட்டு ஒன்றை வாங்கி வந்து சுத்தப்படுத்தி அதன் வேர்களை அகற்றி விடவும். பின் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி, நறுக்கி தண்ணீரில் கழுவி பிழிந்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இத்துடன் சிறிது தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைக்கவும். பிறகு பிழிந்து சாறு எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தச் சாற்றில் மிளகுத் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். மற்றும் கொத்துமல்லிச் சாற்றுடன் தேன் அல்லது வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும். இதே போல் புதினா இலைகளையும் உபயோகித்து ஜீர் தயாரிக்கலாம். கொத்துமல்லி ஜீர் அஜீரணக் கோளாறுகள் உள்ளவர்களுக்கு ஜீரண சக்தியைக் கொடுக்கும், உற்சாக மாக இருப்பார்கள். இதில் இரும்புச்சத்து அதிகமாக இருப்பதால் ரத்தச்சோகை உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் உபயோகப் படும்.

வெஜிடபிள் ஃபேஸ் மாஸ்க் தயாரிக்க வழி கூறவும்.

வெஜிடபிள் ஃபேஸ் மாஸ்கில் முக்கியமாக வெள்ளரிக்காய் ஒரு துண்டு அரைத்தது மற்றும் தக்காளியின் சாறு சேர்த்து ஃபேஸ் மாஸ்க் ஆக போடலாம். எந்தக் காய்கறி, பழங்களையும் நாம்

ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

உண்பது சிறந்தது. மாஸ்க் போடுவதை விடச் சிறந்தது.

எனக்கு நிறைய தேமல் உள்ளது. இப்போது (நிறைய வியர்ப்பதால்) வெயிலில் எந்த மாதிரியான பாடி பாக் செய்வது?

கடுமையான வெயிலில் மூடிக் காக்கப் படாத சருமம் தமது ஈரத்தன்மையை இழந்து விடுகிறது. சோப்புகளும் நம்முடைய இயற்கையான ஈரப்பத அம்சங்களைக் குறைத்து விடுகின்றன. சருமத்திற்குப் பொருந்தாத 'க்ளென்ஸின்' மில்க் உபயோகித்தாலும் வறட்சி ஏற்படும்.

நிறைய வேர்ப்பதால் உடலில் உப்பு சேர்ந்து தேமல் வருகிறது. உடல் சுத்தம் அவசியம். வைட்டமின் மாத்திரைகள் சாப்பிடவும். கட்டாயம் தேமல் போய்விடும். பாடி பாக் பற்றி - வெட்டி வேரை நன்கு கட் செய்து சிறு துண்டுகளாக்கி அரைத்துப் பூசவும். இரவில் படுக்கைக்குப் போகும் முன் குளித்து விட்டுப் படுக்கவும். தேமல் அறவே குறையும்.

உடல் உஷ்ணம் காரணமாகத் தோல் நன்கு உரிந்து காணப்படுகிறது. கை விரல்கள், கால் விரல்களில் நிறையத் தோல் உரிகிறது. உடம்பே டிரை ஆனது போல் உள்ளது?

உடல் உஷ்ணம் காரணமாகத் தோல் உரிந்து காணப்படுகிறது. உடல் பூரா ஆயில் மசாஜ் செய்தால் தோல் உரிவது நிற்கும். டிரையாக இருப்பதற்கும் உடல் உஷ்ணம் காரணம். நிறைய நீர் மோர் சாப்பிடவும். சாத்துக்குடி ஜூஸுடன், கேரட் ஜூஸ் கலந்து சாப்பிட்டால் உடலில் தோல் உரிவது நிற்கும். நல்ல கனிந்த பழங்களை எடுத்துக் கழுவி விட்டுச் சாப்பிட வேண்டும். சில பழங்களைத் தோல் உரித்து விதை நீக்கிச் சாப்பிட வேண்டும். திராட்சை ஜூஸ் சாப்பிட்டால் உடலின் வறட்சித் தன்மை குறையும்

எனக்கு முகப்பரு மிகவும் அதிகபாக வந்து பார்க்கவே அசிங்கமாக இருக்கு!

இளமைப் பருவத்தில் முகப்பரு வருவது இயற்கை. ஆனால் உங்கள் வயது 40 என்று எழுதியிருப்பதால் தலையில் பொடுகு இருக்கலாம். முதலில் முகச் சுத்தம், மற்றும் பொடுகுக்குத் தீர்வு காண வேண்டும். மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து ஹென்னா போட்டால் பொடுகு அறவே போய்விடும். முகப்பரு போய் முகம் பளபளப்பாகி விடும்.

என் முடி நன்கு நரைத்து விட்டது. 'டை' போடாமல் இயற்கையாகவே, கறுப்பாக ஆக என்ன வழி? தயவு செய்து சொல்லவும்.

முதுமையின் பெருமை நரைமுடி என்பது அந்தக் காலம். இப்போது இளமைப் பருவத்திலேயே ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் தலைமுடி நரைக்க ஆரம்பித்து விட்டது. டை போடுவதைத் தவிர வேறு வழி இல்லை. மேல்நாடுகளில் தங்கள் முடியை ப்ளீச் செய்து கொள்கிறார்கள்.

நான் தலைமுடிக்கு 'டை' செய்து பிறகு ஹென்னா கண்டிஷனர் போடுகிறேன். முடி நன்கு பளபளப்பாகவும், நன்கு கறுத்து இயற்கையான முடி போலவே இருக்கிறது.

என் கை, கால்களில் அதிகப்படியாள சதை இருப்பதைக் குறைக்க முடியுமா?

காலையில் வாக்கிங் மறக்காமல் தினமும் செல்லவும். நிறைய மோர், மற்றும் காய்கறிகள், முளைகட்டிய பயறு சாப்பிடவும். அரிசி உணவைக் குறைத்து, கோதுமையில் செய்த சப்பாத்திச் சாப்பிடவும். பருமன் குறையும்.

செலோ டேப் நன்றாக ஒட்டிக் கொண்டு பிய்க்க முடியாத நிலையில் இருந்தது. சிறிது நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தேன். ஈஸியாக பிரிக்க வந்து விட்டது.

- ஷியாமளா ராஜசேகர்.





எங்க ஊர் அழகி!

அழகு, அழகு என்று நாம் பொதுவாய் நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறோமே, அது நிஜமான அழகுடன் சேர்த்தியே அல்ல.

லீவுக்கு என் நாத்தனார் வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன். வீடு கொள்ளாத சம்சாரம் அவர்களுடையது. வீட்டில் ஒரு புதிய வேலைக்காரி ஒரு நோஞ்சான் குழந்தை சகிதம் காணப்பட்டாள். குழந்தையைத் தூங்கப் பண்ணி விட்டு விட்டு மற்ற வேலைகளைக் கவனிக்க அவள் சென்று விட்டாள். குழந்தை 'வீரா வீரா' என்று கத்தி விறைத்து விட்டது. வயிற்றுக்குப் போதவில்லையோ என்னமோ? என்று என் நாத்தனார் அவளிடம் அங்கலாய்த்த போது, அவள் அஸ்வாரஸ்யமாய்,

"ஆமா, பொழுதன்னிக்கும் இத்தோட ரவுசுதான்"

என்று போய் விட்டாள். போஷாக்கே இல்லாத அந்தத் தாயிடம் குழந்தைக்குத் தேவையான பால் எப்படி இருக்க முடியும்?

இரண்டு நாள் பார்த்து விட்டு, மூன்றாம் நாள் தன் வேலைகளுக்கு நடுவில், என் நாத்தனார் கொஞ்சமும் வித்தியாசமின்றி, சுத்த பத்தமின்றி இருக்கிறதே என்று அருவருப்பும், அசிங்கமும் பட்டுக் கொள்ளாமல் அந்தக் குழந்தையை மடியில் போட்டுக் கொண்டு, தன் குழந்தைகளுக்குத் தரும் ராகிக் கஞ்சியை 'மடக்மடக்'கென்று 4, 5 பாலாடைப் புகட்டிக் கொண்டிருந்தார். இது நாளும் தொடர்ந்தது.

என் சகோதரி வீட்டுக் கல்யாணம் என்று 15 நாள் போய் விட்டுத் திரும்பிய போது, அந்த நோஞ்சான், அமுல் பேபியாகப் படுத்திருப்பதை என்னால் நம்பத்தான் முடியவில்லை.

பசியால் அழுத குழந்தையின் தேவை அறிந்து, பாலூட்டிய அந்த "மாத்ரு ஹ்ருதய அழகி" என்னுள் ஒரு க்ஷண நேர சிலிர்ப்பை உணர்த்தினார்.

நம்முடைய மனசைக் குளிர்விக்கிற மாதிரி ஒரு அழகை நாம் தரிசனம் செய்ய நேரும் போது, அதை ஒப்பிட உவமைகளோ, புகழ்வதற்கு வார்த்தைகளோ கிடைப்பதில்லை.

— ரமா வைத்யநாதன், சென்னை - 101.

மங்கையர் மலர்

&

பரிசுகளை வழங்குபவர்கள் -

ஆரோக்யா

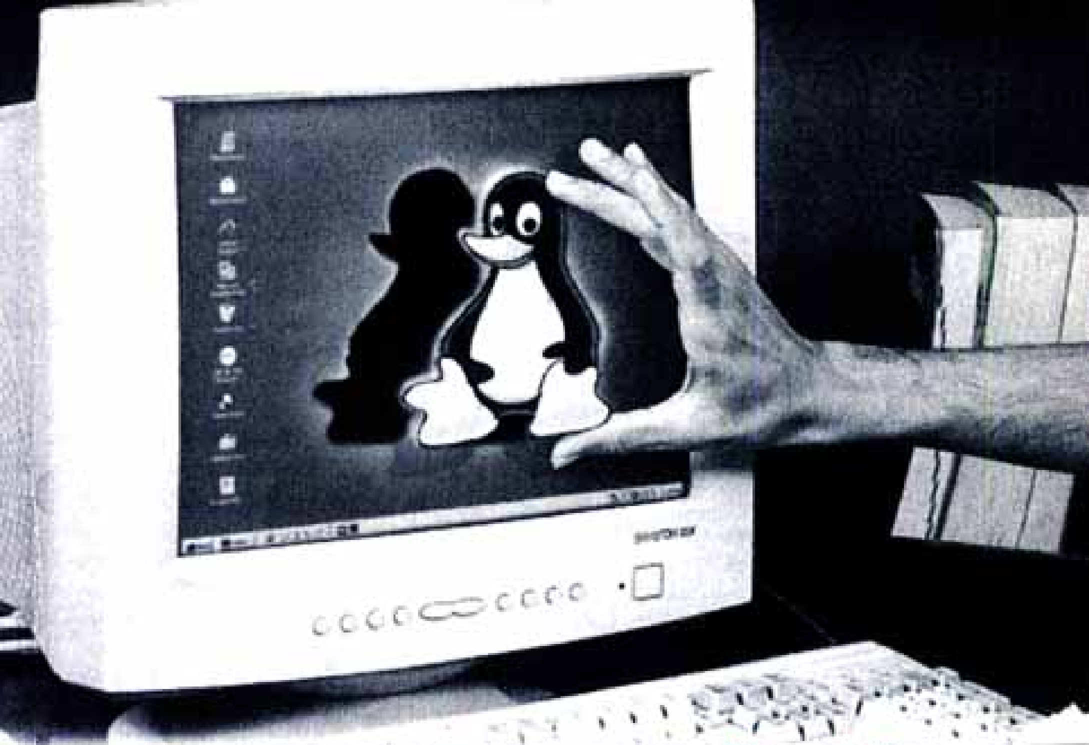
ஸ்டாண்டர்டைஸ்டு மில்க்

இணைந்து வழங்கும்

ரூ. 1,000 மதிப்புள்ள

பிரிண்டட் சில்க் புடவை

ஆறுதல் பரிசாக பெறும் கட்டுரை - 2



கணிணி வாங்குகையில் கவனி!

கம்ப்யூட்டர் இல்லையென்றால் எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது என்ற நிலை தற்போது உருவாகியுள்ளது. அப்படிப்பட்ட நிலையில் தனக்காக ஒரு கம்ப்யூட்டர் வாங்கிய என்னுடைய தோழியின் அனுபவம் பற்றிக் கேளுங்கள்... சில தவறுகள் தவிர்க்கப்படலாம்!

தோழி ஒரு கம்ப்யூட்டர், பிரிண்டர், ஸ்கேனர் மூன்றுக்குமாகச் சேர்த்து, டிடி எடுத்து (ஒரு நிறுவனத்திடமிருந்து) ஆர்டர் தந்தாள். அவர்கள் குறிப்பிட்டிருந்த பத்து நாட்கள் கழித்து, 'காவிய' புதன் பார்த்துக் கொண்டிருந்த போது, தெர்மாகோல் அட்டைப் பெட்டியுடன் மானிட்டர், சிபியூ, பிரிண்டர் வந்தது. ஸ்கேனர் வரவில்லை!

உத்திரப்பிரதேசத்திலிருந்து வர வேண்டிய ஸ்கேனர் வரவில்லை, அது இது என்று சாக்கு சொன்னார்கள். 45 நாட்களுக்கு மேலாகியும் ஸ்கேனர் வராததால், கன்சியூமர் கோர்ட்டுக்குப் போவோம் என்று (சொல்ல) மிரட்ட... அடுத்த மூன்றாவது நாள் ஸ்கேனர் வந்தது.

நாளுக்கு நாள் அப்டேட் ஆகிவரும் கம்ப்யூட்டர் ஃபீல்டில், மாற்றத்திற்கு ஏற்ப என்னுடைய தோழி, தனது அமெரிக்க அத்திம்பேரிடம் சொல்லி, ஒரு அப்டேட்டர் ஹார்டு டிஸ்க் வாங்கிப் பொருத்த நினைத்தாள்.

கம்ப்யூட்டர் வாங்கியவரிடமே கொடுத்து ஃபிக்ஸ்

செய்யலாம் என்று பார்த்தால், அவர்களது கம்பெனி மூடப்பட்டு விட்டது. உடனே வேறு 'தொழில்' தெரிந்தவரிடம் தந்து, செட் செய்ய... சரி ஆகவில்லை. கடைக்கு எடுத்துச் சென்று பார்க்கிறேன் என்று கூறி எடுத்துச் சென்றான். நாட்கள் உருள... கம்ப்யூட்டர் இல்லாதது தோழிக்குக் கை ஒடிந்தது போலாகி விட்டது.

கடைக்காரரிடம் கறாராய்ப் பேசி, சிஸ்டத்தை எடுத்து வர, முன்பை விடப் பழுதாகியிருந்தது. மேலும் பிளாப்பி டிரைவ், ஸ்விட்ச்சஸ் போன்ற பாகங்களும் மாற்றப்பட்டிருந்தன. கிட்டத்தட்ட பிளாஸ்டிக்கிற்கு பேரிச்சம்பழம் வாங்கும் நிலைமை.

கண் கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம் போல், பழையதை அப்படியே போட்டு விட்டு, புதிதிற்குப் போய் விட்டாள் தோழி, பணநஷ்டத்தைப் பாடமாக எடுத்துக் கொண்டு!

அனுபவப்பட்ட தோழி உதிர்த்த முத்துக்கள் -

கம்ப்யூட்டர் வாங்கும் போது பெரிய நம்பகமான நிறுவனத்திடமே வாங்க வேண்டும். அசம்பிள்டு செட் உதவாது. (சிலருக்கு வாய்க்கலாம்).

உதிரி பாகங்கள் வாங்கும் போது, அதற்கான ரசீதை வாங்கிப் பத்திரமாக வைத்திருக்கவும். கேரண்டி கார்டு, கேட்லாக் முதலியவற்றையும் கவனமாக வைத்திருக்கவும்.

கம்ப்யூட்டரைப் பழுதுபார்க்க அவர்கள் எடுத்துச் செல்லும் போது, என்னென்ன பாகங்களை எடுத்துச் செல்கிறார்கள் என்பதை பேப்பரில் எழுதி வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். (கிட்டத்தட்ட அவுட் பாஸ் போல்!) இதனால் திரும்பி வாங்கும் போது கவனித்து வாங்கலாம். நமது பாகங்களைத்தான் போட்டிருக்கிறார்களா என்பதையும் கவனிக்கலாம். பழுதுபார்த்து வந்ததும், கம்ப்யூட்டரைத் தொடர்ந்து இயக்கவும். இதனால் வோல்டேஜ் மாறி மாறி வரும் போதும், அவை சமாளித்து இயங்குகிறதா என்பதையும் பார்க்கலாம்.

எந்த ரிப்பேர் ஆனாலும் கம்பெனிகாரர்களிடமே பழுதுபார்த்துத் தர வேண்டும் என்றான்.

நியாயம்தானே?!

— பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி,
சென்னை.



சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

திருமதி பூர்ணிமா பாலகிருஷ்ணன்.

நான் வாரம் முழுவதும் வேண்டிய காய் கறிகளை வாங்கி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் அதற்கென்று கிடைக்கும் வலைப் பைகளில் வைத்து விடுவேன். ஆனால் கீரை, கேரட், கத்தரிக்காய் ஆகியன வலைப் பைகளில் போட்டு வைத்தால் வாடிப் போய் விடுகின் றன. இதை எப்படித் தவிர்ப்பது?

கீரை, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை போன்றவைகளை ஒரு நல்ல பிளாஸ்டிக் டப்பாவினுள் (ஏர்டைட் கன்டெய்னர்) ஒரு பேப்பர் டிஷ்யூவை பரப்பி அதன் மேல் வைத்து மூடவும். (காம்பு, வேர் நீக்கியபின்) வதங்காமலும், சீக்கிரம் கெடாமலும் இருக்கும். 2 நாட்கள் கழித்துப் பார்த்தால் பேப்பர் ஈரமாகி இருக்கும். வேறு பேப்பர் மாற்றி வைக்கவும். ஒரு வாரம், பத்து நாட்கள் வரை கூட அன்று வாங்கியது போல ஃப்ரெஷ்ஷாக வும், பழுக்காமலும், அழுகாமலும் இருக்கும்.

கேரட், கத்தரிக்காய் போன்ற வதங்கும் காய்கறிகளை வலைப் பைக்குப் பதில் ஒரு துணிப் பையில் போட்டு வைத்தால் அவ் வளவு சீக்கிரம் வதங்காது.

பாலக் கீரை, தண்டுக் கீரை இவைகளை உபயோகம் செய்யும் போது 'காம்பு' மிக தடிமனாக இருந்தால் எப்படி உபயோகிப் பது? மேலும் காம்புகளை உபயோகிப்பது உடம்பிற்கு நல்லதா?

காம்புப் பகுதியில் அதிகம் நார்ச்சத்து உள்ளது. சாப்பிட முடிந்தால் நல்லதுதான். மலச்சிக்கல் வராமல் தடுக்கும். தண்டுக் கீரை யின் கனமான தண்டை மேல் தோலை மட்டும் மெலிதாகச் சீவி விட்டு முருங்கைக் காய் போல மூன்று அங்குலத் துண்டுகளாக நறுக்கவும். குக்கரில் மேல் தட்டில் ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்து புளிக்குழம்பு, மோர்க் குழம்பு இதைப் போன்ற குழம்புகளில் போட லாம். 'பாலக்' கீரையில் பொதுவாக காம்பு தடிமனாக இருக்காது. இதைப் பொடியாக அரிந்து பொரியல், கிரேவி என்று எதிலும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

சு. அரவிந்தம், சேலம்.

சென்னை ஹோட்டல்களில் 'வடைகறி' மிகவும் பிரசித்தம். காலையில் இட்லி, வடைகறி என்றால் அனைவரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவர். எனக்கு வடைகறி செய்வதற்கு சரியாக வருவதில்லை. எப்படிச் செய்வது?

சகோதரி, தாங்கள் சரியான முறைப்படி வடைகறி செய்தால் இனிமேல் யாரும் ஹோட் டலையே தேடிப் போக மாட்டார்கள். இதைப் போல பல பிரசித்தி பெற்ற கறி வகைகளை யும், மசாலாக்களையும் எனது 100 மசாலா, குருமா வகைகள் என்ற புத்தகத்திலும் கொடுத் துள்ளேன். இங்கு உங்களுக்காக அதிலிருந்து எழுதுகிறேன். முடிந்தவரை இந்தப் பகுதியை சமையல் குறிப்பு தவிர வேறு மற்ற சமையல் சந்தேகங்களுக்கு உபயோகப்படுத்துமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

'வடைகறி' செய்வதற்கு 1 ஆழாக்கு கடலைப் பருப்பை ஊறவைத்து மசால் வடைக்கு அரைப்பது போல கரகரப்பாக அரைக்கவும். அதோடு பொடியாக அரிந்த வெங்காயம் சேர்த்து சிறிய, சிறிய பகோடாக் கள் போல பொரித்து எடுத்துத் தனியே



பதில்கள் :
எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்



வைக்கவும். (ஊறவைத்து அரைக்க நேரமில்லாதவர்கள் கடையில் விற்கும் மசால் வடை மிக்ஸ் வாங்கி தண்ணீரில் கலந்து 15 நிமிடங்கள் ஊறவைத்து பகோடாக்கள் பொரிக்கலாம்.)

4 பெரிய வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் அரிந்தும் பூண்டு 10 பற்களை உரித்தும் வைத்துக் கொள்ளவும். ¼ கிலோ தக்காளியை சூடான தண்ணீரில் போட்டு தோலுரித்து அரைத்து வடிகட்டி வைக்கவும்.

அரைத்துக் கொள்வதற்கு : 1 பெரிய வெங்காயம், இஞ்சி - 1 அங்குலத் துண்டு, பூண்டு - 4 பல்லு, சிகப்பு மிளகாய் - 5, பச்சை மிளகாய் - 4, சோம்பு - ½ டீஸ்பூன், ஏலக்காய், பட்டை, இலவங்கம் சிறிதளவு, பொட்டுக்கடலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன், தனியா - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியதும் அரைத்த விழுது சேர்த்து நல்ல வாசனை வரும் வரை கிளறி விடவும். அதில் தக்காளி விழுது சேர்த்து உப்பு, மஞ்சள் தூள், சிறிது சர்க்கரை சேர்க்கவும். ஓரிரு நிமிடங்கள் கழித்து 3 கப் தண்ணீர் ஊற்றவும். நன்றாகக் கொதித்த பிறகு பொரித்த பகோடாக்களைப் போடவும். மேலும் ஒரு கொதி வந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். கொத்துமல்லித் தழை தூவி இறக்கவும். இட்லி, தோசை, ஆப்பம் எல்லாவற்றிற்கும் தொட்டுக் கொள்ள மிக ருசியாக இருக்கும்.

கடுமையான வெய்யில், குளிர் நாட்களில் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட நேர்ந்தால், ஐந்து நிமிடம் கழிந்தபின் சூடான தண்ணீர் அருந்தினால், தொண்டைக்கட்டு, ஜலதோஷம் எதுவும் அண்டாது. இது ஒரு டாக்டரின் அறிவுரை.

- நிர்மலா ரங்கசாமி.



பிரமீளா மாணிக்கவாசகம், குருந்தம்பட்டு.

கோடைக் காலத்தில் ரோஜா இதழ்களையும், எலுமிச்சை பழத்தையும் தண்ணீர் பானையில் போட்டு வைத்தால் வெயிலுக்கு இதமாக உள்ளது. தண்ணீரில் இப்படிச் சேர்ப்பது சரியா?

தாராளமாக இதைப் போல போட்டுக் குடிக்கலாம். இதில் தவறேதும் இல்லை. வெட்டிவேரைக் கூட பானையில் தண்ணீரில் போட்டுப் பலரும் குடிப்பர். வெய்யிலுக்கு மிக இதமாக இருக்கும்.

ஜீ. வசந்தி, மும்பாய்.

'சிக்கி' எப்படிச் செய்தாலும் கடையில் விற்பது போல் வருவதில்லை. நல்ல உருண்டை பாகுதான் வைக்கிறேன். ஆனாலும் கடையில் விற்பது நல்ல கரகரப்பாகவும், வில்லைகளாகவும் உள்ளது. இதுபோல் எப்படிச் செய்வது?

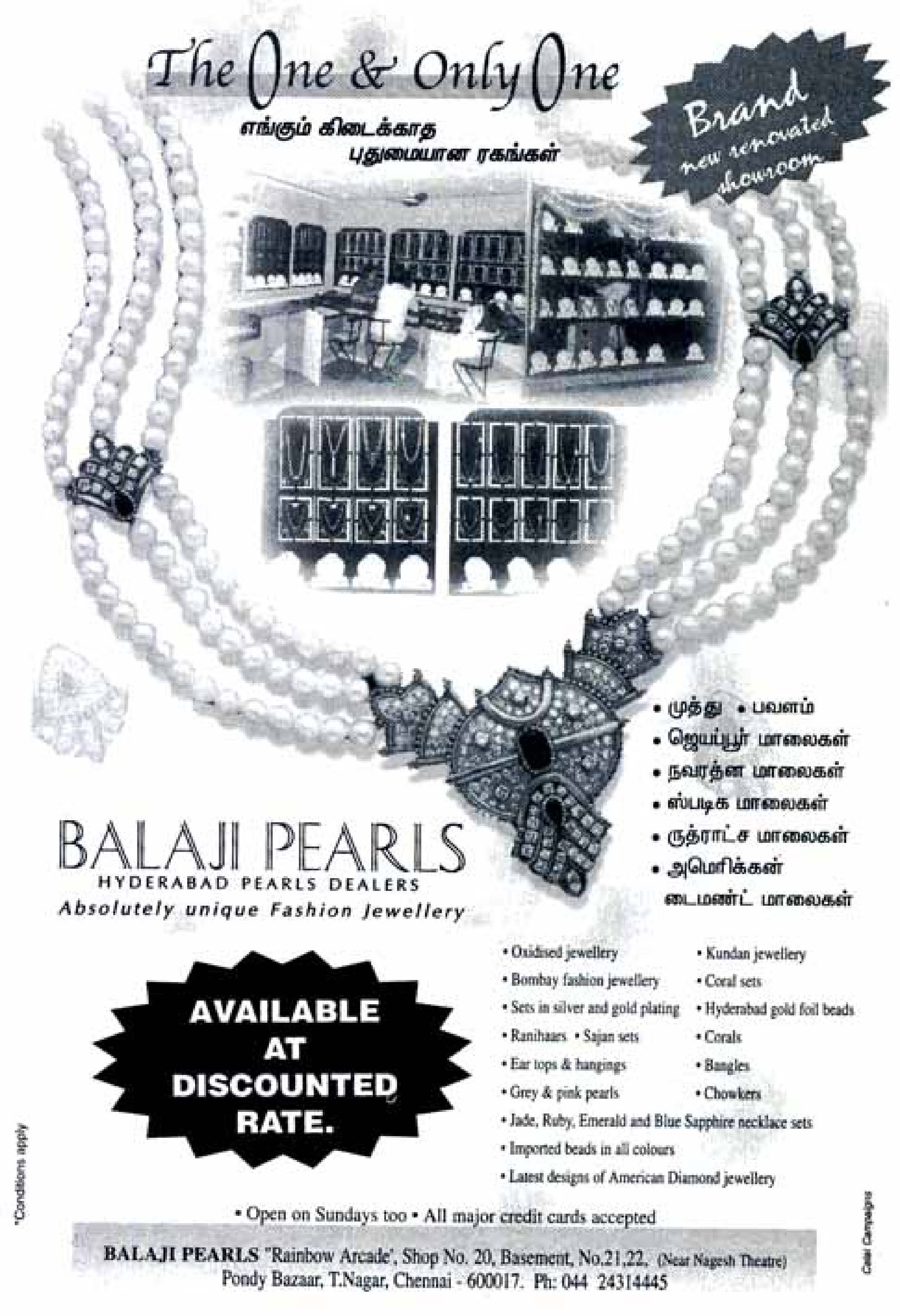
கடைகளில் விற்கும் 'சிக்கி' ப்ரௌன் கலரில் இருந்தாலும் இதை வெல்லம் போட்டுச் செய்வதில்லை. விதவிதமான சிக்கிகள் - முந்திரி, பாதாம், கலவை பருப்பு வகைகள், வறுத்த வேர்க்கடலை என வில்லைகளாகக் கிடைக்கின்றன. இதே போல நாம் வீட்டிலும் சுலபமாகச் செய்யலாம்.

வேர்க்கடலை சிக்கி செய்ய -

வறுத்த வேர்க்கடலையை ஒரு பாலிதீன் கவரில் போட்டு சப்பாத்திக் குழவியால் ஒன்றும் குத்தலுமாகப் பொடிக்கவும். 1½ கப் வேர்க்கடலைக்கு 1 கப் சர்க்கரை, நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், சமையல் சோடா 1 சிட்டிகை தேவை.

ஒரு அடி கனமான கல்கத்தா வாணலியில் நெய்யும், சர்க்கரையும் சேர்த்துச் சூடாக்கவும். மிதமான தணலில் வைத்து மத்தியில் கலந்து விடாமல் சர்க்கரை பொன்னிறமாகும் வரை வைக்கவும். நெய் கரைந்து சர்க்கரை பொன்னிறமானதும் இலேசாக ஒரு தடவை கலந்து விட்டு அளந்து வைத்துள்ள பருப்பைக் கலந்து உடனே அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

ஒரு அலுமினியம் ஃபாயில் பேப்பரில் நெய் தடவி, சப்பாத்திக் குழவியிலும் நெய் தடவி வைக்கவும். கலவையை அடுப்பில் இருந்து இறக்கியதும் உடனடியாக இதன் மேல் ஊற்றிக் குழவியால் நிரவி விடவும். (சீக்கிரமாகச் செய்ய வேண்டும்) இன்னமும் சூடாக இருக்கும்போதே வில்லைகள்


The One & Only One
எங்கும் கிடைக்காத
புதுமையான ரகங்கள்
Brand new renovated showroom
• முத்து • பவளம்
• ஜெய்ப்பூர் மாலைகள்
• நவரத்ன மாலைகள்
• ஸ்படிக மாலைகள்
• ருத்ராட்ச மாலைகள்
• அமெரிக்கன் டைமண்ட் மாலைகள்
BALAJI PEARLS
HYDERABAD PEARLS DEALERS
Absolutely unique Fashion Jewellery
AVAILABLE AT DISCOUNTED RATE.
• Oxidised jewellery
• Bombay fashion jewellery
• Sets in silver and gold plating
• Ranihaars • Sajan sets
• Ear tops & hangings
• Grey & pink pearls
• Kundan jewellery
• Coral sets
• Hyderabad gold foil beads
• Corals
• Bangles
• Chowkers
• Jade, Ruby, Emerald and Blue Sapphire necklace sets
• Imported beads in all colours
• Latest designs of American Diamond jewellery
• Open on Sundays too • All major credit cards accepted
BALAJI PEARLS "Rainbow Arcade', Shop No. 20, Basement, No.21,22. (Near Nagesh Theatre)
Pondy Bazaar, T.Nagar, Chennai - 600017. Ph: 044 24314445
*Conditions apply

செம்மறி ஆட்டுக் கறி, மாட்டுக் கறி முதலியவற்றைத் தொடர்ந்து உட்கொள்கிறவர்களுக்கு இரண்டு மடங்கு மார்புப் புற்றுநோய் அதிகரிக்கும் அபாயமும், சோயாபீன்ஸால், 60 சதவிகிதம் மார்புப் புற்றுநோய் குறையும் தன்மையும் உள்ளது என்கிறது ஜப்பானிய ஆய்வு ஒன்று.

- பி. ராஜசேகரன்.



போடவும்.

சர்க்கரை அதிகம் நிறம் மாறினால் கசந்து விடும். தேவையான சப்பாத்திக் குழலி, ஃபாயில் எல்லாவற்றையும் முன்பே எடுத்து நெய் தடவி வைத்துக் கொள்ளவும். முதலில் நெய்யை உருக்கியதும் கூட சர்க்கரையைச் சேர்க்கலாம். சர்க்கரை கரையும் வரை அதிகம் கிளறக் கூடாது.

லிக்விட் க்ளூகோஸ்' என்றால் என்ன? அதை எந்த பண்டங்கள் செய்ய உபயோகிக்கலாம்? எந்தச் சமயத்தில், எப்போது எந்த அளவு சேர்க்கலாம்? அதனால் கெடுதல் உண்டா? அதன் 'ஷெல்ஃ லைஃப்' எவ்வளவு?

பல ஆங்கில சமையல் புத்தகங்களை படித்தால் 'கார்ன் சிரப்' என்று போட்டிருப்பார்கள். நமது இந்தியாவில் லிக்குவிட் குளூகோஸ்' என்ற பெயரில் விற்கப்படுகிறது. இது முக்கியமாக மிட்டாய்கள், ஒருசில 'சிரப்' செய்ய உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். முக்கியமாக 'கேன்டீஸ் அண்ட் கன்பெக்ஷன்' என்று போட்டிருக்கும் குறிப்புகளில 'கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். அங்கெல்லாம் லைட் கார்ன் சிரப், டார்க் கார்ன் சிரப் என பல வகைகள் உண்டு.

டாஃபி, ஃபட்ஜ் என்று பலவற்றிலும் உபயோகப்படுத்தலாம். அடர்த்தியான, இனிப்பான, சர்க்கரைப் பாகு போல இருக்கும். ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கும்பட்சத்தில் ஒரு வருடம் வைத்திருந்தால் கூட நன்றாக இருக்கும்.

சர்க்கரைப் பாகு வைத்துச் செய்யும் மிட்டாய்களில் சர்க்கரை, தண்ணீர் இவற்றோடு இதையும் கலந்து சூடாக்கலாம். மிட்டாய் பளபளப்பாக இருக்க உதவும். சீக்கிரம் 'செட்' ஆக உதவும். இந்த லிக்குவிட் குளூகோஸ்' உபயோகப்படுத்துவதால் எதுவும் கெடுதி ஏற்படும் என்று சொல்வதற்கில்லை. ஆனால் பொதுவாகவே சர்க்கரையைக் குறைப்பது எல்லோருக்கும் எப்போதும் நல்லது.

திருமதி கலா, இலங்கை.

நான் இலங்கைக்கு வந்து 4 மாதமாகிறது. இங்கு கடைகளில் 'மார்ஜரின்' என்று கிடைக்கிறது. இந்த மார்ஜரின் எதனால் செய்யப்படுகிறது? சைவமா, அல்லது அசைவமா? எப்படி உபயோகிப்பது? குழந்தைகளுக்குத் தரலாமா? கொழுப்புச் சத்து அதிகமா?

'மார்ஜரின்' என்பதும் வனஸ்பதியைப் போன்றதுதான். 100% சைவம்தான். பொதுவாக பலவிதமான திரவமான தாவர எண்ணெய்களின் கலப்பாகத்தான் இருக்கும். அதோடு ஹைட்ரஜன் சேர்க்கப்பட்டு திட நிலைக்கு மாற்றப்படுகிறது. பொதுவாக இதை 'கேக்' மற்றும் 'பிஸ்கட்' செய்யப் பயன்படுத்துவர்.

தினசரி சமையலில் இதைப் போன்ற கொழுப்பைத் தவிர்ப்பது மிகவும் நலம். அது குழந்தைகளுக்கான உணவானாலும் கூட. அதிக அளவு ''திட நிலையில் உள்ள கொழுப்பை'' உபயோகிப்பதை எப்படி சமையலில் தவிர்க்க வேண்டும். அதிலும் இதைப் போன்ற ஹைட்ரஜன் சேர்க்கப்பட்ட கொழுப்புகளினால் பாதிப்பும் அதிகம் இருக்கும்.

திருமதி. மங்களா சாய்ராம், சாம்ராட் நகர்.

'பேபி கார்ன்'ல் எந்த விதமான சத்துகள் உள்ளன? குழந்தைகளுக்கு இதைக் கொடுக்கலாமா? 'சூப்' தவிர வேறு எந்த 'டிஷ்' இதை வைத்துச் செய்ய முடியும்? ஏதேனும் புது வகை 'டிஷ்' 'பேபி கார்ன்' உபயோகப்படுத்தி செய்யும் முறையை சொல்லுங்களேன்...

'பேபிகார்ன்' மக்காச் சோள வகையைச் சேர்ந்ததானாலும், காய்கறியாக சமையலில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இந்தியாவில் இப்போது ஒருசில வருடங்களாகத்தான் கிடைக்



அஜய் காம்பேக்ட் ஃப்ளெக்ஸோ
உங்கள் பற்களின் ஒழுங்கான பராமரிப்பிற்கு
ஜூனியர் ரூ. 8/- மட்டுமே
+ ஈரேஸர் இலவசம்
அடல்ட் ரூ. 12/-மட்டுமே
+ பென்சில் இலவசம்
Ajay
BETTER BRUSH. BETTER CARE.
AJAY HOME PRODUCTS LIMITED
தரமான பற்கள் பராமரிப்பு-1985 முதல்



டைனிங் டேபிளில் உப்பு, ஊறுகாய், கத்தி வகைகளை எப்பொழுதும் வைத்திருக்கக் கூடாது. தேவையான போதே வைக்க வேண்டும். வாஸ்து சாஸ்திரப்படி மற்ற நேரங்களில் பூக்களுடன் கூடிய பூச்சாடி, பழக்கூடை, அழகான சிறிய பொம்மைகளை வைப்பதே நல்ல சகுனங்களுக்கு ஏற்பாக அமையும்.

– நிர்மலா ரங்கசாமி.

சிறந்து என்பதால் சத்துக்களைப் பற்றிய சரியான விவரம் இங்கு உள்ள புத்தகங்களில் கிடைக்கவில்லை. குழந்தைகளுக்கு இதைத் தாராளமாகக் கொடுக்கலாம்.

பிரியாணி, ஃப்ரைட் ரைஸ் மற்றும் 'சைட் டிஷ்' எனப்படும் மசாலாக்களில் ருசியைச் சேர்க்கும். மேலும் இதை அதிகம் சீனத்து வகை சமையலில் உபயோகப்படுத்த இயலும். பொதுவாக இது ருசியாக இருப்பதால் நமது வீடுகளில் செய்யும் பொரியல், குழம்பு எல்லாவற்றிற்கும் உபயோகப்படுத்தலாம். பஜ்ஜி போல பொரிக்கும் வகை உணவிற்கும் ஏற்றது. இலேசாக ஆவியில் வேகவைத்தபின் போடவும்.

சீக்கிரமாக வேகும் தன்மை உடையதாலும், ருசியாக இருப்பதாலும், பொதுவாக புரதம், மாவுச் சத்து, வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள் எல்லாமும் உள்ளதாலும் இதற்கு 'மவுசு' அதிகமாகத்தான் உள்ளது. இதில் 'சாலட்' செய்தால் மிகவும் ருசியுடன் இருக்கும்.

தங்களுக்காக சப்பாத்தி/பூரி/நான்/குல்ச்சாவிற்கு தொட்டுக் கொள்ள உபயோகப்படும்படி ஒரு கிரேவி சொல்லித் தருகிறேன். சைனீஸ் ஸ்டைலில் இருந்தாலும் ஓரளவு நமது ருசிக்கேற்றபடி மாற்றப்பட்டுள்ளது.

சேஷ்வான் பேபிகார்ன்

ஒரு பாக்கெட் பேபிகார்ன் வாங்கி உரித்து 10 நிமிடங்கள் சூடான தண்ணீரில் போட்டு எடுக்கவும். 2 அங்குல நீளத் துண்டுகளாக அரியவும்.

1½ டீஸ்பூன் இஞ்சி-பூண்டு விழுதுடன் ½ டீஸ்பூன் அஜினோமோட்டோ, 2 டீஸ்பூன் சோயா சாஸ், சிறிது உப்பு, மிளகுத் தூள், 1 டேபிள் ஸ்பூன் வினிகர் சேர்த்து ஒன்றாகக் கலக்கவும். இதில் பேபிகார்னை அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

ஊறிய பிறகு பேபிகார்னை மட்டும் தனியாக எடுத்து விட்டு அந்த சாஸில் அரை கப் மக்காச்சோள மாவும், சிறிது தண்ணீரும் சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு பதத்திற்குக் கரைக்கவும். இந்த மாவில் பேபிகார்னை முக்கி எடுத்துச் சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

6 பச்சை மிளகாய், 10 பல்லு பூண்டு, வெள்ளை வெங்காயம் அரிந்தது 1 கப் மூன்றையும் மிகப் பொடியாக அரிந்து ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுச் சூடாக்கி அதில் சேர்த்து வதக்கவும். வதங்கியதும் அதில் 3 டேபிள் ஸ்பூன் தக்காளி சாஸ், 1 டேபிள் ஸ்பூன் சோயா சாஸ், 2 டீஸ்பூன் மிளகாய் சாஸ், 1 டேபிள் ஸ்பூன் மக்காச் சோள மாவு 1 கப் தண்ணீரில் கரைத்து சேர்க்கவும்.

நன்றாகப் பளபளவென்று வந்ததும் அதில் பொரித்த மக்காச் சோளம் சேர்த்து கலந்து பரிமாறும் தட்டிற்கு மாற்றவும்.

பொடியாக அரிந்த வெங்காயத் தாளை மேலே தூவி சூடாகப் பரிமாறவும்.

திருமதி. கனகா ராஜராஜன், பெரியார் நகர்.

நேரமின்மை காரணமாக வெங்காயத்தை முதல் நாளே உரித்து பிளாஸ்டிக் கவரில் போட்டு வைப்பதை பழக்கமாகக் கொண்டுள்ளேன். இதில் ஏதும் கெடுதல் உள்ளதா?

பொதுவாக எந்தெந்த காய்கறிகளை வாங்கியதும் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கலாம் என்று ஒரு சகோதரி கேட்டதற்கு வெங்காயம் வைக்கத் தேவையில்லை என்று கூறியிருந்தேனே தவிர, உரித்த சிறு வெங்காயம், அரிந்த வெங்காயம் போன்றவைகளை வைக்கக் கூடாது என்று நான் கூறவில்லை. இதைப் போல அரிந்து வைப்பதை டப்பாவில் போட்டு மூடி வைக்கவும். ஃப்ரிட்ஜில் உள்ள மற்ற பொருட்களில் வெங்காய வாசனை வராமல் தவிர்க்கலாம். (பிளாஸ்டிக் கவரில் போட்டு வைத்தால் ரப்பர் பேண்ட் போட்டுக் கட்டியோ, அல்லது ஜிப்-லாக் உள்ள கவரிலோ போட்டு வைக்கலாம்).

என் கணவருக்கு கொலஸ்டிரால் (ஃபாஸ்டிங் 230) உள்ளது. டாக்டர் என்னை, தேங்காய் குறைக்கச் சொல்லியுள்ளார். ஒரு நாள் உணவில் எவ்வளவு என்

ணெய் அதிகபட்சம் சேர்க்கலாம்? தேங்காயைப் பச்சையாக உபயோகித்தால் கொலஸ்டிரால் இல்லை என்பது உண்மையா? நல்லெண்ணெயில் உள்ள கொலஸ்டிரால் உடலிற்குத் தேவை என்கிறார்கள். எதை உபயோகிக்க வேண்டும் என்பதையும் கூற வேண்டும்?

இதைப் போன்ற கேள்விக்கு இதற்கு முன்பே பதிலளித்துள்ளேன். (இதே பகுதியில்) ஆனாலும் அடிக்கடி இதைப் போன்ற கேள்விகள் அதிகம் வருவதால் கொலஸ்டிராலைப் பற்றி இன்னமும் சிறிது விவரமாக பதிலளிக்கலாம் என நினைக்கிறேன்.

பொதுவாகக் 'கொழுப்பு' என்பதில் கார்பன், ஆக்ஸிஜன், நைட்ரஜன் என்ற மூன்று மூலங்கள் இருக்கின்றன. நம் உணவில் உள்ள கொழுப்புப் பொருட்கள் பிராண வாயுவில் எரிக்கப்பட்டால் ஆற்றலுடன் (சக்தி) நீரும், கரியமல வாயுவும் உண்டாகின்றன.

கொலஸ்டிரால் என்பது கொழுப்பு அல்ல. கொழுப்பைப் போன்று காணப்படும் ஒரு லைப்பிட். இது கொழுப்பை உடலின் பல பாகங்களுக்கு எடுத்துச் செல்ல உதவுகிறது.

நமது உணவில் சைவ உணவில் நேரடி 'கொலஸ்டிரால்' இல்லை. அசைவ உணவில் நேரடி கொலஸ்டிரால் உண்டு. கொழுப்பானது உடலில் கல்லீரலுக்குச் சென்ற பிறகு அங்கு உற்பத்தி ஆகிறது. (திசுக்கள், தமனி நாள சுவர்களில் கூட உற்பத்தி ஆகிறது) உணவில் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாகும் போது இரத்தத்திலும் கொலஸ்டிரால் அதிகமாகிறது.

உறையும் தன்மை உடைய கொழுப்புகள் அதிகம் உட்கொண்டால் இரத்தத்தில் கொலஸ்டிரால் அளவு கூடுதலாகும். மாமிச உணவுகள் உட்கொண்டாலும் அதிகமாகும். உடல் பருமனைக் குறைப்பதால் மட்டும் 'கொலஸ்டிரால்' அளவைக் குறைக்கலாம் என நினைக்கக் கூடாது. மன உளைச்சல் கொலஸ்டிரால் அளவை அதிகப்படுத்தும். (பாரம்பரை மூலமாகவும் வரலாம்).

உடற்பயிற்சி செய்தால் அதனால் தைராய்டு சுரப்பி துரிதமாக இயங்கி கொலஸ்டிராலையும், மற்ற கொழுப்புச் சத்துக்களையும் கட்டுக்குள் வைக்க உதவுகிறது.

பூரிதக் கொழுப்புக்கள் மாட்டுக் கறி, ஆட்டுக் கறி, நெய், வெண்ணெய், க்ரீம், பால் மற்றும் தேங்காய், கேக், பிஸ்கெட் போன்றவற்றில் அதிகம் உள்ளது. பாலாடைக் கட்டி, முட்டையின் மஞ்சள் கரு, ஐஸ்கிரீம், மாமிசத்தில் ஈரல், கிட்னி, மூளை போன்றவற்றிலும், தித்திப்பு ரொட்டியிலும், நண்டு, இறால் போன்றவற்றிலும் 'கொலஸ்டிரால்' அதிகம் உள்ளது.

தங்கள் கணவருக்கு டாக்டரின் பரிந்துரை தான் முக்கியம். அவர் கூறியபடி தினசரி உணவில் எல்லாவித கொழுப்பையும் தவிர்ப்பது நலம். பொதுவாகவே ஒரு மனிதனின் ஒரு நாளையத் தேவையே 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் தான். ஆலிவ் எண்ணெயைத் தாங்கா உபயோகிக்கலாம்.

நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய் போன்ற மூன்றிலும் பார்க்கும் போது சூரியகாந்தி எண்ணெயில், புரதக் கொழுப்பு குறைவு. இதைப் போன்ற இரவக் கொழுப்புகளில் அதிக வித்தியாசம் வந்து விடாது. நல்லெண்ணெய் உபயோகப்படுத்தலாம். தேங்காயை எந்த விதத்தில் சேர்த்தாலும் கலோரிகளும், அதில் உள்ள கொழுப்புகளும் மாறாது. அதனால் தவிர்ப்பது நலம்.

இதைவிடக் குறைவாக இக் கேள்விக்கு பதிலளிக்க இயலவில்லை. எல்லோரும் பயனடைவர் என நினைக்கிறேன். தினசரி தியானம், உடற்பயிற்சி செய்யச் சொல்லுங்கள். மருத்துவத்தோடு இவை சேரும் போது சீக்கிரமாக உடல்நிலை நன்றாக ஆகிவிடும்.

பயணங்களின் போது சில பிளாஸ்டிக் பைகளை எடுத்துச் செல்வது நல்லது. வாந்தி போன்ற உடல்நலக் கோளாறுகள் ஏற்படும் போது பயன்படும். தவிர, நாம் பயன்படுத்திய இலை, மீந்த பொருட்கள், பழத் தோல்கள் ஆகியவற்றைப் பையில் போட்டுக் கட்டி வீசி விடலாம். நம்மைச் சுற்றிக் குப்பை சேராமல் சுத்தமாக இருக்கும். அவசரமாக ஏதாவது பொருள்கள் வாங்கவும் பயன்படும். செருப்புகளையும் போட்டு வைக்கலாம்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



ஒரு அனுபவம்- ஒரு பாடம்!

ஐம்புலன்களும் சரியாக அமைந்தவர்கள் அதிர்ஷ்டம் செய்தவர்கள். ஆனால் அநேகமாக எல்லோருக்கும் எல்லாப் புலன்களும் முழுத் திறனுடன் வேலை செய்வதில்லை. அதைச் சரி செய்யப் போய், பட்ட, இன்னும் பட்டுக் கொண்டிருக்கும் அவஸ்தைகளை வாசகிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

எனக்கு ஒரு காது கொஞ்சம் மந்தம். சிறு வயது முதலே சிரமம்தான். நாற்பது வயதில் அதன் செயல்திறன் ரொம்ப மங்க ஆரம்பித்தது. ஆபீஸில் மீட்டிங், இன்டர்வியூ என்றால் நெஞ்சு படபடக்கும், காது கேட்க வேண்டுமே, எல்லோரும் சத்தமாகப் பேச வேண்டுமே என்று. நானே ரூ. 5000/-ல் ஒரு ஹியரிங் எய்டை வாங்கி மாட்டிக் கொண்டேன். ஓரளவு முன்னேற்றம் தெரிந்தது. பிரமோஷன் பரீட்சைக்கு ராப்பகலாகப் படித்துப் பாஸ் செய்தேன். இன்டர்வியூவும் பிரமாதமாகப் பண்ணி உயர் பதவி பெற்றேன்.

இந் நிலையில் என் வைரத் தோடு (அதாங்க, காது மெஷின். வைரத்தை விட எனக்கு உசத்தியாயிற்றே) பழுதாகி விட, பம்பாயிலேயே ரிப்பேருக்குக் கொடுத்ததில் ரூபாய் 4000/- ஆகும் என்றான் அந்தக் கடைக்காரன். எவ்வளவு ஆகும் என்று சொல்வதற்கே அதை வாங்கி ஒருநாள் கடையில் வைத்துக் கொண்டான். ரிப்பேர் பண்ண வேண்டாம் என்று திருப்பி வாங்கி வருவதற்குள் உள்ளே இருந்த நல்ல பாகங்களை எல்லாம் கழட்டி வைத்துக் கொண்டு, ஓட்டை, உடைசல்களை அடைத்துத் தந்திருக்கிறான். இந்த உண்மை, நான் அதை மதறாஸில் வாங்கிய கடையிலேயே காட்டிய போதுதான் தெரிந்தது.



போனது போகட்டும். புதியதாய் வாங்கும் போது காதின் கேட்கும் திறனுக்கேற்ப வாங்கலாம் என நினைத்து பம்பாயில் மிகப் பெரிய காது மருத்துவரிடம் போனேன். அவர் ஆடியோ டெஸ்ட் எடுத்துப் பார்த்து விட்டு எனக்குப் புரியாத கோடுகளை எல்லாம் கட்டங்களுக்குள் காட்டினார். ஒரு ஆபரேஷன் செய்தால் நான் நன்கு கேட்கும் திறனைப் பெற முடியுமென்றும், மெஷின் தேவையில்லை என்றும் சொன்னார். சபலசித்தம் யாரை விட்டது? இன்னொரு காது டாக்டரையும் செகண்ட் கன்ஸல்டேஷன் செய்து விட்டு ஆபரேஷனுக்கு ஒத்துக் கொண்டேன்.

ஆபரேஷனும் வெற்றிகரமாகவே நடந்து முடிந்தது. ரொம்பக் கஷ்டமாக இருந்தது என்று கேள்விப்பட்டேன். புதிதாக வைக்கப்பட்ட (டெஃப்லான் என்று நினைக்கிறேன்) எலும்பை இடது கையிலிருந்து ஒரு நரம்பை எடுத்து ஒட்டினார்கள். 15 நாட்கள் விடுமுறை எடுத்துக் கொண்டேன். காது ரொம்ப நன்றாகக் கேட்டது.

செக்கப் போன போது டாக்டர் என் தலையில் மாட்டிக் கொள்ள ஒரு ஹெல்மெட் கொடுத்தார் (விலைக்குத் தான்). அது ஆபரேஷன் ஆன காதை முழுதாய் மூடி விடும். வீட்டை விட்டு எங்கே வெளியில் போனாலும்

அதை சில மாதங்கள் மாட்டிக் கொண்டே ஆக வேண்டும் என்றும், அதிர்வே ஆகாது என்றும் சொன்னார். நானும் ரயில் அல்லது டாக்ஸியில் ஆபீஸ் போக ஆரம்பித்தேன் ஹெல்மெட்டுடன்.

நான்காம் நாள் மாலையில் திடீரென்று காதில் ஒரு வித்தியாசமான சப்தம். இரவு ஏழு மணிக்கு க்ளினிக்குக்கு ஃபோன் பண்ணினேன். "எதற்கும் நீங்கள் நாளை வந்து பாருங்களேன்" என்றார். மறுநாள் மறுபடி டெஸ்ட் செய்ததில் என் காதில் ஒன்றுமே கேட்கவில்லை. "நாளைக்குக் காலையில் மறுபடி ஆபரேஷன் பண்ணணும். ராத்திரியே ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் ஆகி விடுங்கள்" என்றார்.

மறுநாள் ஆபரேஷன் நடந்தது. அதற்கும் மறுநாள் டிஸ்சார்ஜ் செய்து விட்டார்கள். வீட்டிற்கு வந்து 4, 5 நாள் கழித்து காதில் மெஷினை மாட்டிக் கொண்டால் சுத்தமாக ஒன்றுமே கேட்கவில்லை. கம்பராமாயணத்தில் வரும் 'கண்ணிலான் பெற்றிழந்தான்' என்னும் பதம் போல, நடுவில் சில நாட்கள் ரொம்ப நன்றாகக் கேட்டு விட்டு, இப்போது மெஷின் வைத்தாலும் ஒன்றுமே கேட்கவில்லை என்றதும் நானும், என் குடும்பத்தினரும் அதிர்ச்சியடைந்தோம். நான் மனதளவில் ரொம்பவே பாதிக்கப்பட்டு விட்டேன். சரி, ஒரு காது கேட்கிறதே, சமாளித்துக் கொள்ளலாம் என ஒருவாறு தேறினேன்.

ஒரு வாரம் கழித்து ஒரு நாள் காலையில் எழுந்திருக்கவே முடியவில்லை. தலையைச் சுற்றுகிறது. வாந்தி வருகிறது. படுத்தால் எங்கோ பள்ளத்துக்குள் தலைகீழாக விழுவது போல் இருக்கிறது. ஒரு பக்கம் படுத்தால் ரொம்ப நேரம் அதே நிலையில் இருந்தால்தான் கொஞ்சம் நிலைப்படும். எழுந்து உட்கார்ந்தால் விர்ரென்று தலை சுற்றும். நடந்தாலும் இதே கதைதான். தலையை எந்தப் பக்கமும் அசைக்காமல் இருந்தால்தான் ஓரளவு நடமாட முடியும். எந்த அசைவுமே ஸ்லோமோஷனில்தான். மறுபடி மறுபடி அந்தக் காது டாக்டரைப் பார்த்ததில் மனதை அமைதிப்படுத்தித் தூங்க வைக்க மாத்திரைகள் எழுதிக் கொடுத்தார். உடம்பின் சமநிலைக்காக தலையில் உள்ள திரவம், காது நரம்பு கெட்டு போனதால் சிறிது பழுதுபட்டு விட்டதாகச் சொன்னார். அவர் எனக்குச் சொன்ன மெடிகல் டெர்ம்ஸில் நான் புரிந்து கொண்டது இவ்வளவுதான். உரையாடல் ஆங்கிலத்தில்தான்.

ஆனால் இன்றளவும் எனக்குத் திடீரென்று அந்தத் தலைசுற்றல் வந்து விடும். ஜலதோஷம், ஜுரம், தலையில் இடித்துக் கொள்ளுதல், சில மாத்திரைகள், நரம்புத் தூண்டுதல் என ஏராளமான காரணங்கள். வெர்டின், ஸ்டெகரான் என மாத்திரைகளை விழுங்க வேண்டி வரும். பக்க விளைவாக அஸிடிடியும் வரும். அதற்கும் மருந்து மாத்திரைகள் தேவைப்படும். அப்படியும் நாலைந்து நாட்களாவது எனது தினசரி வாழ்க்கையை பாதித்து விட்டு மெள்ளத்தான் அது மறையும். சாப்பிடுவது, தூங்குவது (அசையாமல்), ரொம்பக் கஷ்டப்பட்டு மெள்ள சமைப்பது தவிர வேறு எதுவும் செய்ய முடியாது. தலை வாருவதற்குத் தலையைத் தொட்டாலே ஷாக் அடிக்கும்.

இவ்வளவு கஷ்டங்களுடன் கிட்டத்தட்ட மூன்று வருடங்கள் ஆபீஸும் போய்த் தாக்குப் பிடித்தேன். சமாளிக்க முடியாமல், மிகப் பிரமாதமான எதிர்காலம் இருந்த ஆபீஸ் வேலையிலிருந்து வாலண்டரி ரிடையர்மெண்ட் வாங்கிக் கொண்டு விட்டேன். சாதாரண ரிடையர்மெண்டுக்கு 12 வருடங்கள் பாக்கி இருந்தன. வயது ஆக ஆக வியாதிகளும் கூடும் என்ற நினைவே எனது பயத்தை அதிகரிக்கிறது.

இதில் என்னுடைய மிகப் பெரிய வருத்தம் என்னவென்றால் நான் பார்த்த இரண்டு டாக்டர்களுமே இப்படி ஒரு கோணம் இருப்பதைச் சொல்லவில்லை. 95% வெற்றிக்கு வாய்ப்பு. இல்லையென்றால் இப்போதிருக்கும் கேட்கும் திறனே இருக்கும் என்று சொன்னார்கள். மூன்றாவதாக இப்படி ஒரு வாய்ப்பு இருப்பதைச் சொல்லி இருந்தால் நான் திட்டவட்டமாக ஆபரேஷனை மறுத்திருப்பேன். மருத்துவத் துறை எவ்வளவோ முன்னேறியிருப்பது உண்மைதான். ஆனால் பின்விளைவுகளை முழுமையாக அறிந்து கொண்டு எந்த ஆபரேஷனுக்கும் ஒத்துக் கொள்வதே புத்திசாலித்தனம். என்னுடைய எதிர்கால வாழ்க்கையே இப்போது கேள்விக்குறியாகி விட்டது. இதைப் படிக்கும் சகோதரிகள் யாராவது இந்தப் பிரச்னைக்கு ஒரு தீர்வு சொன்னால் நான் மகிழ்ச்சியடைவேன்.

— விஜயலட்சுமி ரங்கராஜன்

கீரைகளைச் சமைக்கும் போது மிளகுத் தூளைப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது. ஏனென்றால் கீரைகளில் உள்ள விஷத்தன்மையை மிளகு நீக்குவதோடு, அவற்றின் வீரியத்தையும் பாதுகாக்கிறது.

- டி. ஜோதிபாய்





STOCKISTS

Chinmaya Nagar	Vasantha Enterprises	24795251
Sowcarpet	Srinath Medical Agencies	25352799
Annanagar	Perfect Medical Enterprises	26150253
Teynampet	Param Pharmaceuticals	24338456
Mylapore	S.V.S.Agencies	24941057
Perambur	Kumaran Pharma Agencies	26704288
Tiruvottiyur	Kumaran Agencies	25734336
Tambaram(W)	Sri Saravana Pharma	22263890
Nanganallur	Sunmoon Enterprises	22310186
Pallavaram	Ganesh Agencies	22402189
Pudukkottai	A.V.Medical Agencies	220181
Dindigul	Alagappa Agencies	2433914
Palani	Best Medical Agencies	245049
Mayiladuthurai	Chettas Enterprises	243272
Madurai	Dhanalakshmi & company	2621421
	Sri Pushpa Agencies	2630371
Nagapattinam	Eogamma Agencies	220983
Krishnagiri	Kuttappa Agencies	231211
Tirupur	Kumaran Pharma	2427193
Kanchipuram	Kanagavalli Pharma	220326
Karaikal	Maragatham Medicals	222079
Coimbatore	M.S.Agencies	2491554
Thiruvallur	Medicare Agencies	264997
Arakonam	Murugan Pharma	224225
Tiruvannamalai	Mohana Agencies	227689
Tiruvarur	Maharaja Traders	222894
Pollachi	Pharmaceutical Services	220435
Pondycherry	Pharm House	2212001
Cuddalore	Arcot Agencies	230592
Tindivanam	P.R.R.Pharma	224313
Karur	Showraa Agencies	236573
Thanjavur	Sidharth Pharma	224024
Vandavasi	Srinivasa Medicals	226135
Chengalpattu	State Pharma Distributors	222159
Kumbakonam	Sri Bargavi Agencies	2426426
Ranipet	Sri Rajeswari Pharma	222788
Villupuram	Saraswathi Agencies	224224
Tirupattur	Srinivasa Pharma	227498
Tirunelveli	SPM Medical mart	2333801
Erode	Shri Ramana Medical Agencies	2253421
	ESS Jay Agencies	2268855
Chidambaram	Salamia Distributors	220871
Arni	Sri Guna & Company	226470
Nagercoil	Saravana Pharmaceutical	232341
Trichy	Uthra Marketing	2760842
	V.R.Agencies	2740933
Salem	Vinayaga Agencies	2266098

இந்த மாதம் எப்படி?

ஜூலை 2003



மேஷ ராசி : *அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.*

இராசிநாதன் அங்காரகன் அருளால் நீங்கள் இந்த மாதத்தில் கூடுமானவரை நற்பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் அன்றாடப் பணிகளைக் குறைவின்றி முடித்து உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வருமானங்களுக்கும் குறைவிராது. தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பு மிகுதியாக இருப்பதாக உணர்வீர்கள் என்றாலும் திருப்திகரமான வருவாயும் கிடைப்பதில் தடையிராது. கலைஞர்கள் ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று உற்சாகம் பெறக்கூடும்.

வியாபாரம் திருப்திகரமாக நடைபெற்று வரும். குறிப்பாக, செந்நிறப் பொருள்களால் கூடுதல் ஆதாயம் கிடைக்கக்கூடும். பொருள்களைக் கொள்முதல் செய்வதில் மட்டும் கவனம் தேவை. அரசியல்வாதிகள் கூடுதல் செல்வாக்கு பெற்று மகிழ முடியும். மாணவமணிகள் மிகவும் பரபரப்பான சூழ்நிலையில் செயல்பட்டு வருவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் சிரமங்கள் எதுவும் இல்லாமல் பெண்கள் நல்ல முறையில் நிர்வகித்து வருவீர்கள். நண்பர்கள், உறவினர்களின் உதவிகளை எதிர்பார்க்கலாம். சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து மகிழும் வாய்ப்பு ஏற்படும். பெண்களால் சிலருக்குத் தொல்லை உண்டாகக்கூடும் என்பதால் அவர்களிடம் அளவாகப் பேசிப் பழகி வருவது அவசியம்.

நீங்கள் துர்க்கைக்கு செவ்வாய்க் கிழமைகளில் தீபமேற்றி வணங்கி வருவதுடன், புற்றுக்குப் பால் ஊற்றியும் வருவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் மறைந்து, செழிப்பான நிலை உண்டாகும்.

		ராகு	புதன் சூரியன் சனி சுக்கிரன்
செவ்வாய்	6.7.2003 - கடக - புதன் 17.7.2003 - கடக - சூரியன் 23.7.2003 - சிம்ம - குரு 24.7.2003 - சிம்ம - புதன் 25.7.2003 - சிம்ம - சுக்கிரன்		குரு
	கேது		



ரிஷப ராசி : *கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.*

சுக்கிரன், சூரியன், புத, சனி சஞ்சாரத்தால் நன்மை தீமை கலந்த பலனை எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் சில நெருக்கடிகள் ஏற்பட இடமுண்டு. கூடுமானவரை சமயோசிதமாக நடந்து கொண்டு அவற்றிலிருந்து விடுபட்டு விடுவீர்கள். வியாபாரம் சிறப்பாகவே நடைபெற்று வரும். கலைஞர்கள் ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ வாய்ப்புண்டு.

தொழிற்பிரிவினர் கூட்டுத் தொழிலில் திருப்திகரமான போக்கைக் காண முடியாது. சொந்தமாகத் தொழில் செய்வதே பயன்தரக்கூடும். மாணவமணிகள் அடுத்த ஆண்டு கல்வி பற்றி கவனம் செலுத்தி தீவிரச் சிந்தனையில் ஆழ்ந்து காணப்படுவீர்கள். அரசியல்வாதிகள் பொறுமையாகவும் நிதானமாகவும் செயல்படுவது நல்லது.

குடும்ப நிலையில் சுமுகமான போக்கு நிலவி வரும். பணப் புழக்கத்தில் சிறு குறைபாடு நேரலாம் என்றாலும் பெண்கள் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து குடும்ப நிர்வாகத்தை நல்ல முறையிலேயே நடத்தி வருவீர்கள். சகோதர வழி உதவிகளை அதிகம் எதிர்பார்க்கலாம். சிலர் வீடு, மனை வாங்கத் திட்டமிட்டு வெற்றி காணக்கூடும். பெண்களுக்கு உடல்நலத்தில் ஓரிரு சிறு உபாதைகள் தோன்றி குணமாகும். சிலருக்கு கை, கால்களில் வலி ஏற்பட்டு நீங்கும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் கவனம் தேவை.

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

நீங்கள் தினமும் முருகப்பெருமானை வணங்கி வருவதுடன், 108 முறை ஓம் சரவண பவ என எழுதி வருவதன் மூலம் உங்களுக்கு எல்லா நன்மைகளும் உண்டாகும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் உங்கள் நீண்ட நாள் விருப்பங்களில் சில நிறைவேறுவதைக் கண்டு மகிழ்வீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றை மாத மத்தியில் எதிர்பார்க்கலாம். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு வளர்ச்சி நிலையைக் காணக்கூடும். நீதித் துறையில் பணியாற்றுபவர்கள் குறிப்பாக பெண் வக்கீல்கள் உங்கள் வாதத் திறமையால் புகழும் பெருமையும் அடைவீர்கள். கலைஞர்கள் ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடிய நிலை உண்டு. என்றாலும் இதற்கு உங்கள் கடுமையான முயற்சிகள் தேவைப்படும்.

குடும்ப நிலையில் அமைதியான சூழ்நிலையே காணப்படக்கூடும். மகன் அல்லது மகளால் சிறு மனக்கலக்கம் தோன்றி மறையும். பெரும்பாலானவர்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு வகையில் மனக்குழப்பம் இருந்து வரும். என்றாலும் எதையும் சமாளிக்கும் வல்லமையைப் பெறுவீர்கள். தந்தையின் உடல்நலத்தில் அக்கறை தேவைப்படும். பொருளாதார நிலை நன்றாக இருக்குமாயினும் வீண் செலவுகள் உண்டாகும்.

எழுத்து, பத்திரிகை போன்ற துறையினர் கூடுதல் முன்னேற்றமும் வருவாயும் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். நல்லவர்கள் சிலரின் கோபத்துக்கு ஆளாக நேரலாம். காதல் கடிதங்களை எழுதி வந்தவர்களில் சிலர் திடீர் திருமண வாய்ப்பைப் பெறக்கூடிய நிலை உண்டு. உல்லாசம், கேளிக்கைகளைத் தவிர்ப்பது அவசியம். வடக்கு திசையில் பயணம் ஒன்று அமையக் கூடும்.

நீங்கள் தினமும் சனி பகவான் காயத்ரியை 11 முறை தவறாமல் சொல்லி சனீஸ்வர பகவானைத் தியானித்து வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் சகல முன்னேற்றங்களும் உண்டாகும்.



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

விரயஸ்தானத்தில் சஞ்சரிக்கும் கூட்டு கிரகங்களால் இந்த மாதம் எதிலும் எச்சரிக்கை தேவைப்படும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் அதிருப்திகரமான போக்கே காணப்படும். என்றாலும் உத்தியோகஸ்தர்களின் தனிப்பட்ட விஷயங்களில் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு நல்ல முறையில் இருந்து வரும். சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பைக் கோரிப் பெறுவது சிக்கல்களைத் தவிர்க்க உதவும். வியாபாரம் சிறப்பான முறையில் இருந்து வரும். குறிப்பாக மளிகைப் பொருள்கள், ஆயத்த ஆடைகள் வியாபாரம் மிக இலாபகரமாகத் தென்படும். தங்க நகை வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக இருக்கும்.

தொழிற்பிரிவினர் மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் படிப்படியாக வளர்ச்சி நிலையைக் காணலாம். மாணவமணிகள் அடுத்த ஆண்டு கல்வி பற்றிய சிந்தனையில் சுறுசுறுப்பாகக் காணப்படுவீர்கள். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதில் தாமதம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. சக கலைஞர்களின் போட்டிகளால் சிக்கல் உண்டாகலாம். என்றாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் முன்னேற்றம் உண்டு. அரசியல்வாதிகளுக்கு பொறுப்புகள் கூடுதலாகும்.

குடும்ப நிலையில் சில சிறு சங்கடங்கள் ஏற்பட வழியுண்டு என்றாலும் பெண்கள் அவற்றைச் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து நிம்மதி உண்டாக்குவார்கள். சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்பட வழியுண்டு. குடும்பத்தை விட்டுப் பிரிந்திருக்கும் நிலை சிலருக்கு உண்டாகலாம். எதிலும் நிதானம் தேவை. மனக் குழப்பங்கள் மிகுதியாகத் தென்படக்கூடும். பொருள்கள் களவு போக இடமுண்டு என்பதால் உடைமைப் பொருள்களின் மீது மிகுந்த கவனம் தேவை. யாருக்கும் வாக்குறுதி தருவதோ, ஜாமீன் கையெழுத்துப் போட்டு கடன் வாங்கித் தருவதோ கூடாது.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் எள்ளன்னம் தயார் செய்து சனீஸ்வர பகவானுக்கு நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி விட்டு, பிறகு அதை ஏழை எளியவர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சம் உண்டாகும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இந்த மாதத்தில் எதிலும் ஓரளவு சுமுகமான போக்கு நிலவி வரக் காண்பீர்கள். தெய்வ பலத்தின் மூலம் எதிலும் வெற்றி பெறுவீர்கள் என்றாலும் பொறுமையாக இருப்பது நல்லது. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மிகுந்த கவனம் தேவை. கைவசம் உள்ள கோப்புகளின் மீது கூடுதல் கண்காணிப்பு இருந்து வருவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர்

"ஸ்வர்ணாலாயா ஜூவெல்லரியில் ஆடித் தள்ளுபடி"

'முதலிலேயே ஒரு முறை திரு. சுகுமாரன் சொல்லியிருக்கிறார்: "சரியான பதில் சொல்வதை விட, சரியான கேள்வி கேட்பது சிரமம்" என்று. அதனால் இந்த முறை ஸ்மார்ட்டாக கேள்விகள் கேட்டு பதில் வாங்கி பிரசுரிக்கணும்" என்று முணு முணுத்துக் கொண்டே தி. நகர் பகல்லா ரோடு ஸ்வர்ணாலயா ஜுவல்லரிக்குள் நுழைந்தேன்.

திரு. சுகுமாரனும் அவரது மகன் கணேஷ்ஜும் 'சாமி' படத்தில் விக்ரம் கெட்ட வார்த்தை பேசுவதைப் பற்றி சிரிப்புகளின் நடுவே விவாதித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். "என்ன சார், பிசினஸ் மேன்கள் தங்களது மகன்களுடன் பேசிக் கொள்வது கூட அரிது என்பார்கள். ஃப்ரெண்ட்ஸ் மாதிரி பேசிக் கொள்கிறீர்களே?" என்றேன்.

இயல்பாகப் பதில் சொன்னார்: "Some parents finance the children's growth. They do not bring them up. இடைவெளி விழுந்து, பின்னால் 'வளர்த்து, ஆளாக்கி, பேராக்கி' – என்ற சோக டயலாக் எல்லாம் அதனால்தான் வருகிறது."

நான் கேட்டேன், "சார், பொருளாதாரப் பின்னடைவு கடந்த 1 வருடமாக எல்லா தொழிலையும் பாதித்திருக்கிறது. உங்கள் அனுபவம் எப்படி?"



• சுகுமாரன்



• லலிதா

"நகை வணிகம் விநோதமானது. ஒரு மாதம் சீசன்; இரண்டு மாதம் டல் சீசன் என்று ஒரு tantalizing swing இருக்கும். நான் டல் சீசனுக்குதான் Prepare பண்ணிக் கொள்வேன். அப்பப்ப என்று Adhoc விளம்பரங்கள் செய்வது, வாடிக்கையாளரை மையப்படுத்தாமல் பொருள்களை / நகைகளை மையப்படுத்தி விளம்பரம் செய்ய சிந்திப்பது, நமக்கு போட்டியாளர்கள் நம் தொழிலுக்கு வெளியேயும் இருப்பதை அறியாதது, நம் வலிமைகளையும் வாய்ப்புகளையும் மறந்து தொழில் ரிஸ்க்கையும், நிறுவன, மற்றும் ஸ்டாக் பலவீனங்களை நினைத்து மருகுவது – இதை எல்லாம் நான் செய்வதில்லை. RECESSION என்னைப் பாதிக்கவில்லை.

சிலர் ஆடி மாதத்தில் சுபகாரியங்கள் செய்ய யோசிக்கின்றனர். ஆனால் ஆடிப் பதினெட்டு, ஆடிக் கிருத்திகை, ஆடி அமாவாசை, ஆடிப் பூரம், வரலக்ஷ்மி விரதம், காயத்ரி ஜபம், ஐந்து ஆடி வெள்ளிக் கிழமைகள் – கிட்டத்தட்ட 11 /12 நாட்கள் புனித நாட்களாக இருக்கும் ஒரே மாதம் ஆடி மாதம்தான்.

என் வாடிக்கையாளர்களுக்கு ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஆடி மாதம் முழுவதும் தள்ளுபடி விற்பனைதான். மங்களகரமான பரிசுகள், ஜாக்கெட் பீஸ், லக்கி விநாயகர், எல்லா ஐட்டங்களிலும் டிஸ்கவுண்ட், 1 கிராம் SANGOLD வளையல்களில் 10% less, நகைகளில் கூலி இல்லை, குறைந்த சேதாரம், கல் விலையில் தள்ளுபடி, டயமன் விலையில் 2000 ரூபாய் ஒரு காரட்டுக்கு சலுகை என்று தருகிறோம்."

"உங்களுக்கு ஆடிமாதம் Peak சீசன்தான் ஒவ்வொரு வருடமும். சரி சார், ரீசன்ட்டாக நீங்கள் செய்த ஸ்பெஷல் டிசைன், ஆர்டர்... எதுவும்"... என்று இழுத்தேன்.

"அண்ணாமலை டெலி சீரியலுக்கு ராதிகா அணிந்திருக்கும் பெரிய முத்துப் பதக்கம் நான் செய்ததுதான். "சூரியன்" பத்திரிகை எடிட்டராக வரும் ராதிகா அதை பிரதிபலிக்கும் வண்ணம் செய்யச் சொன்ன ஆர்டர். விவரம் தெரிந்த அனைவரும் ஆர்டர்கள் கொடுத்த வண்ணம் இருக்கிறார்கள். அதற்கு முன் ராதிகா அந்த சீரியலில் போட்ட பட்டைச் செயின் வைரப்பதக்கமும் நாங்கள் செய்ததுதான். She has a rare taste" என்றார். (இன்று இரவு சீரியலில் பார்க்க வேண்டும்)

எப்போதும் சிரித்த முகமாக வலம் வரும் திருமதி லலிதா, திரு சுகுமாரன் தம்பதியிடம் விடைபெறும் போது சொன்னேன், "you serve with a smile."

உடனடியாக பதில் வந்தது.

"A man without a smiling face should not open a shop. And many a sale has been won - or lost - in the first three minutes"-என்றார்.

பேட்டி : **சந்திரசேகரன்**

SWARNALAYA

S

Jewellery

ஸ்வர்ணாலயா ஜூவல்லரி

5, பகல்லா ரோடு, தி. நகர், சென்னை -17.

போன்: 28231986, 28231987, 28241201,

Cell : 9841035305

email: asukumaran@eth.net

web: www.swarnalayajewellery.com

Advt

தொழிலாளர்களிடம் சுமுகமாக நடந்து கொள்வதன் மூலம் தொழிலில் பாதிப்பு நேராமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக இருந்து வரும் என்றாலும் நஷ்டம் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. மாணவமணிகள் தெளிவான சிந்தனையுடன் அடுத்த ஆண்டின் கல்விப் பிரிவுகளை தேர்வு செய்வதில் சுறுசுறுப்பாகக் காணப்படுவீர்கள். கலைஞர்கள் ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற முடியுமாயினும் அவை பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்கு உதவும் வகையில் அமைவது கடினம்.

குடும்ப நிலையில் பெரும் பிரச்னைகள் எதுவும் நேராத அளவில் பெண்கள் கூடுமான வரை சிறப்பாக நிர்வகித்து நற்பெயர் பெறுவீர்கள். எழுத்து, பத்திரிகைத் துறையினர் பாராட்டுகளைப் பெறுவீர்கள். பயணத்தின் போது கவனம் தேவை. நண்பர்கள், உறவினர்கள் உதவி கிட்டும். உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை. வாய்வுப் பிடிப்பு, வயிற்று வலி போன்ற சிறு தொல்லைகள் சிலருக்கு ஏற்பட்டு நீங்கும். குடும்பத்தில் மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் சுபநிகழ்ச்சி நடைபெற இடமுண்டு.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சம் உண்டாகும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

ஜீவனஸ்தானத்தில் சஞ்சரிக்கும் புதனாலும் இதர கிரகங்களாலும் இந்த மாதத்தில் உங்கள் அறிவாற்றலும் செயலாற்றலும் இணைந்து உங்களுக்குப் பெரும்பாலும் வெற்றியையே பெற்றுத் தரக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு கிடைக்கப் பெறுவதன் மூலம் உங்கள் விருப்பங்களையெல்லாம் நிறைவேற்றிக் கொள்ள வாய்ப்புண்டு. வியாபாரம் நல்ல முறையில் லாபகரமாகவே நடைபெற்று வரும். பால், பால் பொருள்கள், எண்ணெய் வகையறா போன்றவை கூடுதல் ஆதாயம் தரும். ஆயத்த ஆடை போன்ற ஜவுளி வியாபாரமும் திருப்திகரமான லாபம் தரும்.

அரசியல்வாதிகளின் செல்வாக்கு நல்ல முறையில் பெருகிக் காணப்படும். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பு மிகுதியாய் இருப்பதாக உணர்வீர்கள் என்றாலும் தொழிலில் படிப்படியாக வளர்ச்சியையும் கண்டு மகிழ்வீர்கள். வருமானமும் ஓரளவு திருப்திகரமாக இருந்து வரும். மாணவமணிகள் மிகவும் பரபரப்பாக இயங்கி வருவீர்கள். கலைஞர்களுக்கு ஓரளவு முன்னேற்றம் தென்படக்கூடிய அளவில் புதிய வாய்ப்புகள் சில அமையும்.

குடும்ப நிலையில் குதூகலத்திற்குக் குறைவிராது. பெண்கள் ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கையால் மகிழ்ச்சியடைவீர்கள். பிற மொழி பேசுபவர் ஒருவரின் அறிமுகமும் ஆதரவும் கிடைக்க வழியுண்டு. ஆலய தரிசனம் கண்டு வர ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வீர்கள். கணவனால் மனைவிக்கும் மனைவியால் கணவனுக்கும் நன்மைகள் உண்டாகும். தெய்வீக எண்ணங்கள் மேலோங்கும். மகான்களின் தரிசனம், ஆசிகள் கிட்டும். செல்வர்களின் தொடர்பு சில நன்மைகளைப் பெற்றுத் தரும்.

நீங்கள் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் துர்க்கைக்குத் தீபமேற்றி வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் செழிப்பான சூழ்நிலை உருவாகும்.

துலாம் ராசி :



சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

பாக்கியஸ்தானத்தில் உள்ள கூட்டு கிரகங்களால், இந்த மாதம் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்கள் நடைபெறக் காண்பீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் திருப்தியற்ற போக்கைக் காண்பீர்கள். சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பு நல்ல முறையில் இருந்து வரும் என்பதால் வேலைப் பளு ஓரளவு குறைந்து நிம்மதி காணக் கூடும். காவல் துறைப் பணியாளர்கள் பணியில் மிகக் கவனமாக இருப்பது அவசியம். கலைஞர்கள் ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். இதற்கு தொடர்ச்சியாக நீங்களே நேரடியாக முயற்சிகளை மேற்கொள்வது அவசியம்.

அரசியல்வாதிகள் சிறு மனக்கலக்கத்துக்கு ஆளாக நேரலாம். என்றாலும் உங்கள் பணிகளில் கவனமாக இருந்து வருவது அவசியம். மாணவமணிகள் பரபரப்பாக இயங்கி வருவீர்கள். தொழிற்பிரிவினரைப் பொறுத்த வரை சொந்தத் தொழில் செய்பவர்கள் முன்னேற்றம் காண முடியும். எழுத்து, பத்திரிகை, ஓவியம் போன்ற துறையினர் சிறப்பான முன்னேற்றம் காண்பீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கலகலப்பும் சலசலப்பும் கலந்து காணப்படும் என்றாலும் குடும்ப நிர்வாகத்தை ஏற்றுள்ள பெண்களின் பக்குவமான நடவடிக்கைகளால் பெரும் சங்கடம் எதுவும் ஏற்பட வாய்ப்பின்றிச் சமாளித்து விடுவீர்கள்.


Heinz
என்னையே நம்பி இருக்கும் என் குழந்தையின் ஊட்டசத்துக்கு நான் யாரை நம்புவது?
என் குழந்தைதான் எனக்கு ஒப்பற்ற செல்வம். அவள் என்னையே நம்பியிருப்பதால், கொஞ்சம் கவலைப்படுவது இயற்கைதான். பெரும்பாலான தாய்மார்கள், 'அவளுக்கு சரியான ஊட்டசத்து கிடைக்கிறதா, சரியான முறையில் வளர்ச்சி இருக்கிறதா?' என்றெல்லாம் கவலைப்படுகிறார்கள். ஆனால் எனக்கு அந்த கவலை இல்லை. ஏனெனில், ஃபாரெக்ஸ் இருக்கிறதே!
ஃபாரெக்ஸை எளிதில் தயார் செய்ய முடியும். எனவே, குழந்தைக்கு பசி எடுத்தவுடனேயே கொடுக்கலாம் அதுமட்டுமா? ஃபாரெக்ஸ் ஒருவிசேஷ முறையில் தயாரிக்கப் படுவதால் எளிதில் செரிக்கக் கூடியது. மற்றும், பால், கோதுமை, அரிசி, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் இயற்கையான நற்குணங்கள் அதிசிறப்பாக அப்படியே இருக்கும். மேலும், ஃபாரெக்ஸ் என் குழந்தைக்கு புரோட்டீன்ஸ், கார்போஹைட்ரேட்ஸ், விட்டமின்ஸ் மற்றும் மினரல்ஸின் சரியான கலவை அடங்கிய சமச்சீர் ஊட்டசத்து அளிக்கிறது. எனவே, என் குழந்தையின் சரியான வளர்ச்சிக்கு வீட்டில் தயார் செய்த ஆகாரங்களுடன், நான் நம்புவது ஃபாரெக்ஸைதான்.
எனவே, 50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, பல தலைமுறைகளாக தாய்மார்கள் ஃபாரெக்ஸை நம்புவதில் ஆச்சரியம் இல்லை. ஒவ்வொரு முறையும் என் குழந்தை சிரிக்கும் போது, 'நன்றி, ஃபாரெக்ஸ் அம்மா!' என்று கூறுவது போல் இருக்கும்.
ஃபாரெக்ஸ்®
வளர்ச்சிக்கு சிறந்த வழி
6 ருசிகரமான சுவைகளில்
ரைஸ், வீட், வீட் வெஜிடபிள், வீட் மிக்ஸ்டு ஃப்ரூட்ஸ், வீட் ஆப்பிள்
வீட் எக்
IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY, INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF A
महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिये सर्वोत्तम है. ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू क
CONTRACT

பிரிந்து சென்ற உறவினர் தேடி வருவார்கள். உணவுப் பழக்கத்தில் மிகவும் கவனமும் கட்டுப்பாடும் தேவை.

நீங்கள் குருபகவான் காயத்ரியை தினமும் 11 முறை சொல்லி வருவதுடன், நவக்கிரக சந்நிதியில் உள்ள குருபகவானை வணங்கி வருவதும் உங்களுக்கு சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 _ ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இம்மாதத்தில் உங்களுக்கு அவ்வப்போது சிறு சிறு சங்கடங்கள் ஏற்படக்கூடுமாயினும் அதைப் பொருட்படுத்தத் தேவையில்லை. நிதானமாகவும் பொறுமையாகவும் எதையும் யோசித்துச் செய்து வாருங்கள். அங்காரகன் அருளால் நீண்ட காலமாக உங்களை வாட்டி வந்த ஒரு பிரச்னையில் இப்போது நல்லதொரு திருப்பம் ஏற்படும். மாணவமணிகள் பெரும் உற்சாகத்துடன் காணப்படுவீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் அலுவலக விஷயங்களில் திருப்திகரமான மாற்றங்களை எதிர்பார்க்கலாம்.

வியாபாரத்தில் முன்னேற்றமான போக்கு தென்படும். பால், எண்ணெய் வகையறா போன்ற திரவப் பொருள்களால் கூடுதல் லாபம் கிட்டும். ஆயத்த ஆடைகள் நல்ல முறையில் லாபம் பெற்றுத் தரும். தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையைக் காணக்கூடும். என்றாலும் எதிர்பார்க்கும் அளவு வருமானம் அமைவது சிரமம்.

குடும்ப நிலையில் சிறு சங்கடங்கள் ஏற்படுமாயினும் பெரும் பாதிப்பாக எதுவும் நேர்ந்து விடாமல் பெண்கள் சிறப்பாக நிர்வகித்து வருவீர்கள். சிலருக்குத் திருமண யோகம் கைகூடும். நிதி நிறுவனங்களில் பணம் செலுத்தியுள்ள சிலர் ஆறுதலான பதில் ஒன்றைக் கேட்க இப்போது சந்தர்ப்பம் அமையக்கூடும். கோபத்தை விட்டு எல்லாரிடமும் நீங்கள் கனிவாகப் பேசி வர முயலுங்கள்.

நீங்கள் தினமும் தவறாமல் 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சம் உண்டாகும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இம் மாதத்தில் பெரும்பாலும் நற்பலன்களையே எதிர்பார்க்கலாம். உங்கள் முயற்சிகள் எதுவாயினும் பெரும்பாலும் வெற்றியைப் பெறும். அவ்வப்போது சிறு சங்கடம் ஏற்படக்கூடுமாயினும் பெரும் பாதிப்பு எதுவும் நேராது. கலைஞர்களுக்கு ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்குமாயினும் பெருமளவில் பொருளாதார உயர்வை எதிர்பார்க்க இயலாது. இதனால் உங்கள் வாழ்க்கை வசதி எதுவும் குறைந்து விடவும் வாய்ப்பில்லை.

வியாபாரம் குறைந்தபட்ச லாபம் கிடைக்கக்கூடிய அளவில் நடைபெற்று வரும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறும் அளவில் உங்கள் பணிகளில் மிகுந்த கவனம் செலுத்தி வருவது அவசியம். மாணவமணிகள் புதிய வகுப்புகளில் பாடத் திட்டங்களைப் பற்றி அறிந்து மகிழும் ஆவலில் இருந்து வருவீர்கள். அரசியல்வாதிகள் பொறுமையாக இருந்து வருவதே நல்லது.

குடும்ப நிலையில் சுமுகமான போக்கு இருந்து வரும். பயணங்களால் பயன் உண்டு. நல்லவர்களின் ஆலோசனைகளைக் கேட்டு நடப்பது அவசியம். தீயவர்களின் தொடர்பு உள்ளவர்கள் அதை அறவே விலக்கி விடுவதே உத்தமம். வீண் செலவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. பெற்றோரின் ஒத்துழைப்பு கிடைப்பது கடினம். குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் வைத்தியச் செலவு நேரலாம். சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெறப் பேச்சு வார்த்தைகளைத் தொடங்குவீர்கள்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயப் பெருமானுக்குத் துளசி மாலையும் வெண்ணெயும் அணிவித்து வாருங்கள். உங்களுக்கு சகல முன்னேற்றங்களும் உண்டாகும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ஆறாம் இடமான சத்ரு ஸ்தானத்தில் அநேக கிரகங்கள் சஞ்சரிப்பதால் இந்த மாதத்தில் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களையே நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவையும், சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பையும் பெறுவதன் மூலமே உங்கள் சிரமங்கள் குறைய இடமுண்டு என்பதால் அதற்கான முயற்சிகளில் ஈடுபடுவது இப்போது உங்கள் முக்கியப் பணியாகும். வியாபாரம் ஓரளவு திருப்திகரமாகவே இருந்து வரும். பொருள்கள் களவு போகாமல் காத்துக் கொள்ள வேண்டும். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காணலாம். வருவாயும் ஓரளவு திருப்தி

தரக்கூடும்.

குடும்பத்தில் சிக்கல் எதுவும் நேராமல் பெண்கள் குடும்ப நிர்வாகத்தைச் சிறப்பாகச் செய்து வருவீர்கள். ஆலய தரிசனம் கண்டுவர குடும்பத்துடன் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வீர்கள். சிறு விபத்து நேரக்கூடிய நிலை காணப்படுவதால், வாகனங்களில் செல்வோர் எச்சரிக்கையாய்ப் போய் வருவது நல்லது. இரவுப் பயணங்களைத் தவிர்ப்பதும் கூட அவசியமே.

கண்ணில் சிறு வலி, வயிற்றில் ஏதேனும் உபாதை ஏற்பட்டு சிறு சிகிச்சையின் பின் சரியாகி விடும். நீண்ட நாள் கழித்து உங்கள் பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள். மின் சாதனங்களின் அருகிலும், உணவகங்களில் நெருப்புக்கு அருகிலும் பணியாற்றுவோர் மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுவது அவசியம்.

நீங்கள் தினமும் கோளறு பதிகம், அபிராமி அந்தாதி போன்ற பாடல்களைப் படித்து வருவதுடன் சிவாலயத்துக்குச் சென்று சிவபெருமானை வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் செழிப்பான சூழ்நிலை உண்டாகும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

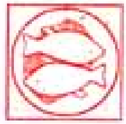
இம்மாதம் வரும் குருப்பெயர்ச்சி அனுகூலமாக உள்ளது. இம்மாதத்தில் ஓரிரு சிறு சங்கடங்கள் ஏற்படக்கூடுமாயினும் அவற்றைப் பொருட்படுத்தத் தேவையில்லை. உங்கள் சாமர்த்தியமான நடவடிக்கைகளால் எதையும் சமாளித்து விடுவீர்கள். நிதானமாகவும் பொறுமையாகவும் செயல்படுவதே முக்கியம். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றுக்காக முயற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

மாணவமணிகளின் கல்வி ஆர்வம் சிறப்பான முறையில் இருந்து வரும். கலைஞர்கள் தொடர்ந்து முயன்றாலும் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைப்பது இப்போது கடினம். என்றாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் ஓரிரு வாய்ப்புகள் கிடைக்கக்கூடிய நிலை உண்டு. தொழிற்பிரிவினர் மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் வளர்ச்சி நிலையைக் காணக்கூடும். வியாபாரம் இடையில் சில நாள் தவிர மாதம் முழுவதும் நல்ல முறையிலேயே நடைபெற்று வரும்.

குடும்ப நிலையில் பெரும் சிக்கல் எதுவும் இராது. பெண்கள் நல்ல முறையில் நிர்வகித்து வருவீர்கள். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் அலுவலகத்தில் உயர் அதிகாரிகளிடம் சமூகமாக நடந்து கொள்வது அவசியம். இல்லையெனில் சில பிரச்னைகள் ஏற்படக் கூடும். விருந்துகள், கேளிக்கைகளில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு உண்டு.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்கு கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்களுக்கு சகல முன்னேற்றங்களும் உண்டாகும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இம்மாதம் குருவும் செவ்வாயும் சங்கடங்களை சமாளிக்க உதவுவார்கள். இம்மாதம் ஓரிரு சிரமங்களைத் தவிர பெரும்பாலும் நற்பலன்களை எதிர்பாக்கலாம். பொருளாதார நிலை நல்ல முறையில் இருந்து வரும். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் திருப்திகரமான போக்கைக் காண முடியும். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு உண்டு. கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக் கடுமையான முயற்சிகளை மேற்கொள்ள நேரும். தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையைக் காணக்கூடும். வியாபாரம் குறைந்தபட்ச லாபம் கிட்டும் வகையில் குறைவின்றி நடந்து வரும்.

குடும்ப நிலையில் ஏற்படும் சில சங்கடங்களை நல்ல முறையில் சமாளித்துப் பெண்கள் சிறப்பாக நிர்வகித்து வருவீர்கள். புத்திர வழியில் சிறு சங்கடம் ஏற்படுமாயினும் உடன் நிவர்த்தியாகி விடும். பெண்கள் மனமகிழ்ச்சி கொள்ளும் வகையில் பல நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறக்கூடும். சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெற இடமுண்டு. பெண்களால் சிலருக்குக் கெட்ட பெயர் ஏற்படக்கூடிய நிலை உண்டு என்பதால் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகி வருவது அவசியம்.

எதிர்பாராத அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளால் சிலர் திடீர் தனவரவைப் பெறக்கூடும். அலைச்சல், உழைப்பு ஆகியன மிகுதியாயிருக்கும் என்பதால் ஓரளவு ஓய்வெடுத்துக் கொள்வது அவசியம். பெற்றோர் உடல்நலத்திலும் அக்கறை செலுத்த நேரும். சகோதர வழியில் நன்மைகள் எதையும் எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை.

நீங்கள் தினமும் அதிகாலையில் சூரிய வழிபாடு செய்து வருவதுடன் ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் சகல சௌபாக்யங்களையும் உண்டாக்கும்.

பிரகாசமான ஞாயிற்றுக்கிழமை. வீட்டுப் பணிப்பெண்ணுக்கு அன்று விடுமுறை. கணவரோ வீட்டுச் சாமான்களை வாங்க ட்ராலியை எடுத்துக் கொண்டு, அருகிலேயே இருந்த மாலுக்குப் போயிருந்தார். கைக் குழந்தைகளுக்கு சாதம் கொடுத்தாயிற்று. சமையலறையில் எதையோ எடுக்கப் போனேன்.

குழந்தைகள் மீது கண் வைத்துக் கொண்டேதான். என் சின்ன மகன் சிப்பரில் தண்ணீர் குடித்துக் கொண்டிருந்தவன் தானாகவே அதை மூடி விட்டு திறக்கத் தெரியாமல் திண்டாடிக் கொண்டிருந்தான். அருகிலேயே விளையாடிக் கொண்டிருந்த என் பெண் என்ன செய்கிறாள் என்று சமையலறையிலிருந்தே பார்த்தேன்.

ஜலம், ஜலம் என்று அவன் கேட்க ஆரம்பிக்க, (வயது ஒண்ணேகால்) உடனே என் பெண், அனன்யா, "நீயே ட்ரை பண்ணி திறக்கக் கொஞ்சம் வெய்ட் பண்ணினேன் பேபி. இதோ அக்கா திறந்து காட்டறேன்" என்று திறந்து கொடுத்துவிட்டு, அங்கேயே உட்கார்ந்து தன் இரு தம்பிகளுடன் (இரட்டையர்) விளையாடிக் கொண்டிருந்தாள்.

அங்கு வந்த நான், "வெரிகுட் அப்ரோச், நீயாகவே தம்பிக்கு ஹெல்ப் பண்ணினாயா? உனக்கு உன் ஸ்டார் சார்ட்டில் ஒரு ஸ்டார் தரப் போகிறேன்'' என்றேன் குதூகலத்துடன்.

"அம்மா, எனக்கு ஸ்டார் வேண்டாம்; ஜஸ்ட் பாஸ் இட் ஆன்'' என்றாள் என் பெண்.

"ஏம்மா நீ நல்லது பண்ணியிருக்கியே?''

"ஆமாம்மா; ஆனா இதுக்கெல்லாம் ஸ்டார் குடுக்கக் கூடாது. பாஸ் ஆன் பண்ணணும். நான் என் எனிட் பிளிட்டன் ஸ்டோரி புக்ல படிச்சிருக்கேன், இப்ப ஷார்ட்டா சொல்லறேன்" என்று சுருக்கமாகக் கதையைச் சொன்னவள், "நீங்க அப்புறமா படிச்சுப் பாருங்கோ'' என்று கேஷுவலாகச் சொல்லி விட்டு விளையாட்டைத் தொடர்ந்தாள் என் மகள்.



நல்ல பழக்கங்கள், நல்ல செயல்களை ஊக்குவிக்க, குழந்தைக்கு ஸ்டார் போடும் வழக்கம் அவளது இரண்டு வயதில் ஆரம்பித்ததை நினைத்துக் கொண்டேன்.

குழந்தை சொன்ன கதை

ஒரு வெள்ளைத் தாளில் குறுக்கும் நெடுக்குமாய் நிறைய கட்டங்கள், சுமார் 100 அல்லது 150 சதுரங்கள் வரும் படியாக, அவள் கண்படும் இடத்தில் சற்று உயரத்தில் ஒட்டி வைப்பேன். அது நிரம்பியவுடன் பரிசு. பரிசு பொருளாகத்தான் என்று இல்லை. புத்தகமோ, பீச்சுக்குக் கூட்டிச் செல்வதோ, இல்லை என்னுடன் சேர்ந்து வீட்டிலேயே பிட்ஸா செய்வது, ட்ரெஷர் ஹண்ட் விளையாடுவது அல்லது அவள் தோழிகளை

விடுமுறையில் வீட்டிற்கு அழைத்து விளையாடுவது என்று ஏதாவது இருக்கும்.

அப்படிப்பட்ட ஸ்டாரை வேண்டாம் என்கிறாள் என்றால், இதில் என்ன இருக்கிறது என்று





பிறகு பார்க்க வேண்டும் என்று நினைத் துக் கொண்டேன்.

சிறிது நேரத்தில் கணவர் வந்தவுடன், குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளச் சொல்லிவிட்டு, குழந்தைகளின் பாட்டில்களை அலம்பி ஸ்டெரிலைஸ் பண்ணுவது, சமையலறையைச் சுத்தம் செய்வது, துணிகளை உலர்த்துவது பின் குழந்தைகளை ஒவ்வொருவராகத் தூங்க வைப்பது என்று நேரம் ஓடி விட்டது.

பிற்பகல் குழந்தைகள் தூங்கி விட்டன. என் மகளை ஆர்ட் க்ளாஸுக்குக் கொண்டு விட்டாயிற்று. குழந்தை சொன்ன கதையை இப்போதே படித்து விட்டால் பின் அவளுடன் அதுபற்றிப் பேச எளிதாக இருக்கும் என்பதால் உடனே அதில் இறங்கி விட்டேன்.

கதை என்றால் எல்லோருக்குமே பிடிக்குமே; கதையின் பெயர், "ஜஸ்ட் பாஸ் இட் ஆன்".

ஓர் ஊரில் ஒரு சின்னப் பையன் இருந்தானாம், பெயர் ஹாரி, ரொம்ப பணிவன்பு மிக்கவனாம். அவன் உதவிகள் செய்யும் போது அந்த ஊர் மக்கள், உனக்கு நாங்கள் என்ன செய்வது என்று கேட்பார்கள். அப்போது அவன், 'டு பாஸ் இட் ஆன்' என்பானாம். அதாவது நான் உங்களுக்கு உதவி செய்ததைப் போல நீங்கள் வேறு யாருக்

கி. மாதங்கி

காவது செய்யுங்கள் என்று அர்த்தம் இதை அவனுக்கு அவன் அம்மா சொல்லிக் கொடுத் தார்களாம்.

ஒருநாள் காலை ஹாரி தெருவில் போய்க் கொண்டிருந்த போது, ஒரு வயதான பழக் கூடைக்காரப் பாட்டி, தன் கூடை கீழே விழ உடனே ஹாரி ஓடிச் சிதறியிருந்த ஆப்பிள் களை எல்லாம் பொறுக்கித் துடைத்துக் கூடைக்குள் வைக்க, உடனே, அவள் ஒரு பெரிய ஆப்பிளை எடுத்து ஹாரியிடம் கொடுத்தாள்.

உடனே ஹாரி, "தாங்க்யூ, ஆனால் எனக்கு ஆப்பிள் வேண்டாம், 'ப்ளீஸ் பாஸ மை கைண்ட்நெஸ்' " என்றான்.

"மிகவும் நல்லது" என்றவாறு அந்த வயதான பெண்மணி தன் நடையைத் தொடர, வழியில் ஒருத்தி அவள் வீட்டு வாயிலில் தோய்த்த துணிகளை உலர்த்தும் போது திடீரென்று அடித்த காற்றில் ஒரு தலையணை உறை பறக்க, அங்கு ஒரு கல்லில் கூடையை வைத்து விட்டு உட்கார்ந்த பாட்டி, அது கீழே விழும் முன் அதைப் பிடித்து அவளிடம் கொடுக்க, அவள் ரொம்ப நன்றி, ரொம்ப நன்றி என்று சொல்ல, உடனே அந்தப் பாட்டி, "ப்ளீஸ் பாஸ் மை கைண்ட்னெஸ்" என்று கூறினார்.

துணிகளைத் தோய்த்து உலர்த்திய பெண் மணியும் பிறருக்கு தன் அன்பைக் காட்ட வேண்டிய சந்தர்ப்பம் வரக் காத்திருந்தாள். சிறிது நேரத்தில் அடுத்த வீட்டுச் சிறுமி அழுது கொண்டே வர,

"சின்னப் பெண்ணே ஏன் அழுகிறாய்?" என்று கேட்டாள், அதற்கு அவள், "என் அம்மா வெளியே சென்றிருக்கிறார்; எனக்கு சாப்பிடுவதற்கு ஏதாவது வேண்டும்" என்று கூற,

துணிகளை உலர்த்திய பெண்மணி அன்பு டன் அவளை அழைத்து ப்ரெட்டும் பாலும் கொடுக்க, அந்தச் சிறுமி களைத்து சாப்பிட்டு விட்டு, நன்றி சொல்லி விட்டு, "உங்களுக்குக் கொடுக்க என்னிடம் தின்பண்டங்கள் ஏதும் இல்லையே" என்றாள், "பரவாயில்லை குழந்தை, இந்த அன்பை வேறு யாராவது தேவைப்படுபவர்க்குக் காட்டு" என்றாள்.

அந்தச் சிறுமிக்கு முதலில் இது வினோத மாக இருந்தாலும், சரி நிச்சயம் நாமும் இது போல் யாருக்காவது உதவ வேண்டும் என்று தீர்மானம் செய்து கொண்டாள்.

சிறிது நேரம் கழித்து அவள் விளையாடிக்

கொண்டிருந்த போது அவர்கள் மாடி வீட்டுப் பெண் திருமதி கெல்லி மிகவும் கவலையுடன் காணப்பட்டார். என்ன விஷயம் என்று விசாரித்த போது, "எங்கள் வீட்டு ஜானி அடுத்த தெருவில் விளையாடும் போது கீழே விழுந்து அடிபட்டுக் கொண்டு விட்டானாம், வீட்டிற்கு அவனால் நடந்து வர முடியவில்லை, அவனைக் கூட்டிவர என்னால் போக முடியவில்லை. சிறு குழந்தைகள் வீட்டில் இருக்கின்றனவே. நான் என்ன செய்வேன்" என்று கவலைப்பட்டார்.

உடனே சிறுமியும், அட பிறருக்கு உதவ எனக்கு நல்ல சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது என்று நினைத்தவாறு, நான் பேபி சிட் பண்ணுகிறேன் மிஸஸ் கெல்லி, நீங்கள் போய் ஜானியைக் கூட்டி வாருங்கள் என்றாள்.

உடனே மிஸஸ் கெல்லி வேகமாகச் சென்று ஜானியை கைத்தாங்கலாகப் பிடித்து அழைத்துக் கொண்டு வர, அதுவரை குழந்தைகளுடன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தாள் இந்தச் சிறுமி.

வீட்டுக்குள் வந்த மிஸஸ் கெல்லி, "பேபி சிட் செய்ததற்கு உனக்குக் கொடுக்க இப்போது என்னிடம் காசு இல்லையே" என்றார். "பரவாயில்லை மிஸஸ் கெல்லி, டு பாஸ் இட் ஆன்" என்று கூறிவிட்டுக் கீழே உள்ள தனது வீட்டிற்குச் சிறுமி சென்றாளாம்.

மிஸஸ் கெல்லி அந்த உதவியை வேறு ஒருவருக்குச் செய்ய மிகவும் காத்திருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் போய் விட்டது.

பிற்பகல் வேளையில் குழந்தைகளைக் கூட்டிக் கொண்டு பார்க்குக்குப் போன போது பார்க் காவல்காரர் சோர்வாகக் காணப்பட்டார்.

"ஏதாவது பிரச்சனையா? உங்கள் மனைவிக்கு உடம்பு கிடம்பு சரியில்லையா?" என்று விசாரித்தார் திருமதி கெல்லி.

"இன்று மதியம் நான் தேநீர் குடிக்கவில்லை; திறந்தவெளியில் நீண்ட நேரம் இருப்பதால் குளிர் விறைக்கிறது. வீட்டில் தேயிலைத் தூள் காலி, குளிர்காலம் என்பதால் கடைகளும் மூடிவிட்டன" என்றார் அவர்.

உடனே திருமதி கெல்லி, "என் பெரிய பையன் பாபி இந்நேரம் வீட்டிற்கு வந்திருப்பான்; அவனுக்கு உங்கள் வீடு தெரியும். அவனிடம் சூடாக தேநீர் கொடுத்தனுப்புகிறேன்," என்றார்.

காவல்காரர், "மிக்க நன்றி மேடம், உங்

களுக்கு நான் செய்யக்கூடிய உதவி ஏதாவது உள்ளதா? இருந்தால் சொல்லுங்கள், நான் கண்டிப்பாகச் செய்கிறேன்," என்றார்.

"இப்போதைக்கு ஒன்றுமில்லை, டு பாஸ் மை கைண்ட்நெஸ்" என்று கூறிவிட்டுச் சென்று விட்டார் திருமதி கெல்லி.

காவல்காரர் யோசித்தார். இன்னும் சற்று நேரத்தில் பூங்கா கதவுகளைப் பூட்டி விட்டுச் செல்ல வேண்டும். இப்போதே பூங்கா கிட்டத்தட்ட காலியாகி விட்டது. இன்னும் சற்று நேரத்தில் தெருவில் மனிதர் நடமாட்டம் குறைந்து விடும்.

யாருக்காவது உதவி செய்யலாம். ஆனால் என்ன செய்ய முடியும் என்று தெரியவில்லை.

மாலை ஆறு மணி. பெல் அடித்து பார்க்கை மூடும் நேரம் வந்ததை அறிவித்தார். அங்கிருந்த ஓரிருவரும் வெளியே வர, பூங்கா திடலில், மற்றும் வாஷ்ரூமில் (டாய்லட்) யாருமில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு, கதவுகளைப் பூட்டிக் கொண்டு போனார்.

வழியில் ஒரு சிறுவன் சோர்வாக எதையோ தேடிக் கொண்டிருந்தான். உற்றுப் பார்த்தால் அது நம் கதையின் ஆரம்ப நாயகன் ஹாரிதான்!

தானும் யாருக்காவது ஒரு நன்மை செய்ய வேண்டும் என்று காத்திருந்தவர், சிறுவனைப் பார்த்து, "என்னப்பா தேடுகிறாய்?" என்று கேட்டார்.

"ஐயா, என்னுடைய புதிய பந்து பூங்காவில் காணாமல் போய் விட்டது. வெளியே எங்கேனும் விழுந்து கிடக்கிறதா என்று தேடிப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்; இன்றுதான் விளையாட எடுத்து வந்தேன், காணாமல் போக்கி விட்டேன்" என்றான் வருத்தத்துடன்.

தனக்கு உதவ விரைவில் ஒரு சந்தர்ப்பம் கிட்டியதை எண்ணி மகிழ்ந்த காவலாளி, "கவலைப்படாதே தம்பி, நான் பூங்காக் கதவுகளைத் திறக்கிறேன், நாமிருவரும் மீண்டும் ஒருமுறை நன்றாகத் தேடிப் பார்ப்போம்; வா" என்றார்.

"எனக்காக மீண்டும் திறக்கிறீர்களோ, உங்களுக்கு நேரமாகி விடாதா ஐயா," என்றான் ஹாரி.

"பரவாயில்லை தம்பி. உதவி செய்ய ஒரு வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்ததே" என்றவாறு கதவுகளை மீண்டும் திறந்து, இருவரும் தேட சில நிமிடங்களில் பந்து கிடைத்தது.

ஹாரி மகிழ்ச்சி அடைந்து காவலாளிக்கு தன் நன்றியதைத் தெரிவித்தான்.

அவரும் சிரித்துக் கொண்டே, "டு பாஸ் இட் ஆன்" என்றார்.

ஹாரி பிறருக்கு காட்டிய அன்பும் உதவியும் அவனுக்கே திரும்பி வந்தது பார்த்தீர்களா?

அது மட்டுமா, அந்த வட்டாரத்தில் உள்ளவர்களும் அன்புமிக்கவர்களாகவும், உதவும் மனப்பான்மையையும் வளர்த்துக் கொண்டு ஒரு இனிய சூழலை உருவாக்குகிறார்கள் அல்லவா? ஹாரி, தன் உதவியை பாஸ் பண்ண யாராவது கிடைப்பார்களா என்று பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறான்.

அது நீங்களாகக் கூட இருக்கலாம்! ஜஸ்ட் பாஸ் இட் ஆன்.

இப்படி முடிந்த கதையைப் படித்த நான் அசந்தே போய், க்ளாஸிலிருந்து திரும்பி வந்தவளிடம், "கதை சூப்பர் அனன்"*என்றேன்.

"இப்பச் சொல்லுங்கோ அம்மா, கைண்ட்நெஸ்க்குப் போய் நான் எப்படி ஸ்டார் வாங்கிக்க முடியும்? அதைப் பாஸ் பண்ணிண்டே இருக்கணும்" என்றாள் பெரிய மனுஷி தோரணையுடன்.

"சரிம்மா," என்றவாறு இரண்டாம் வகுப்பு படிக்கும் என் மகளை அன்புடன் அணைத்துக் கொண்டேன்.

தாளித்த தயிர் சாதத்திற்கு கடுகு தாளிக்கும் போது, ஒரு ஸ்பூன் மணத் தக்காளி வற்றலையும் கடுகுடன் சேர்த்து நன்கு பொரிந்ததும் சாதத்தில் கொட்டிக் கலந்து விட்டால், வேறு சைட்டிஷ்ஷே வேண்டியிருக்காது. உடம்புக்கும் நல்லது.

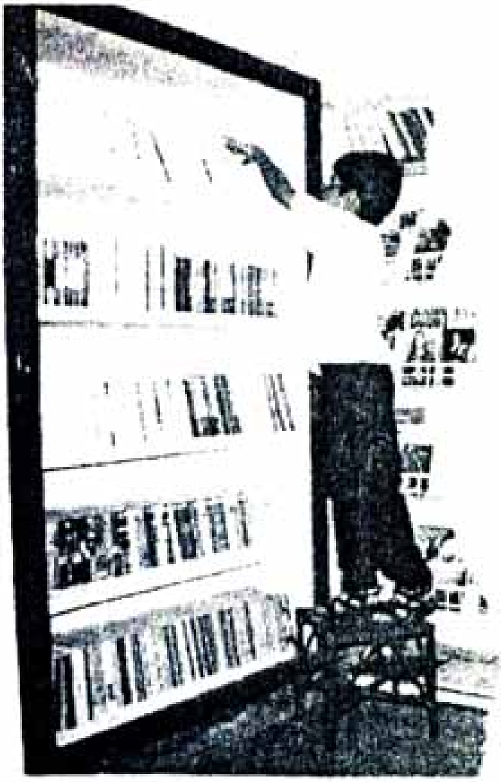
- ஜெயா மகாதேவன்.





அக்சார் தம்புவின்
சிந்தனைச் சொற்கள்
வேற்று மதத்தினரையும் மதித்திடுவோம்!
வேறுபாடுகளை களைந்திடுவோம்!!
USE NO HOOKS
NETT WT 25 Kg
MADE IN INDIA
SUPER
Agsarcem
Waterproof Cement Paint
• நீரிலிருந்து சுவர்களுக்கு பாதுகாப்பு
• நிலையான தரம் • 30க்கும் மேற்பட்ட நிறம்
• நியாயமான விலை • பாசி படியாது
• மங்காத நிறம்
Agsar
www.agsar.com

புக் ஷெல்ஃப்



குபேர சம்பத்து தரும் சக்கரங்கள்

பேரும் புகழும் பெற - சௌபாக்ய பஞ்சதசீ சக்ரம்; ஸர்வ வல்லமை பெற - மஹாதேவி சக்ரம் இப்படி நாம் நினைத்ததை அடைய பல சக்கரங்களைப் பற்றி எடுத்துரைத்து வழிபடும் முறைகளையும் விளக்குகிறார் ஆசிரியர் ஆபஸ்தம்பன்.

பக். 72 விலை ரூ. 21.00

(யமுனா பிரசுரம், 50, ராஜா பாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கூடு

ஒரு அரசன் ஞானியாகவும் ஒரு ஞானி அரசனாகவும் மாறி மனித வாழ்வின் சாரங்களைப் புரிந்து கொள்வதை அழகிய நடையில் ஆன்மிக உணர்வோடு சொல்லுகிறார் கதையாசிரியர் பாலகுமாரன். இரண்டாவது பாகத்தில் திருமழிசையாழ்வாரையும், சிவவாக்கியரையும் கொண்டு நமக்கு ஆத்ம தரிசனத்தை எடுத்துச் சொல்லுகிறார்.

பக். 272 விலை ரூ. 68.00

(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், புதிய எண் - 16, பழைய எண் - 55, வெங்கட்நாராயணா ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

குழந்தைகளை அடியுங்கள், அவர்களை மக்குகளாக்க நீங்கள் விரும்பினால் மட்டும்!

குழந்தை வளர்ப்புப் பற்றி பல எடுத்துக்காட்டுகளுடன் தெள்ளத் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. பல ஆலோசனைகளைத் தாங்கி வரும் இந்நூல் பெற்றோர்களுக்குப் பயனளிக்கும்.

பக். 128, விலை ரூ. 60.00

(பெரிகாம், 36, அஜீஸ்முல்க் இரண்டாவது தெரு, ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை - 600 006)

ஸ்ரீ சிவ ஸஹஸ்ரநாம பாஷ்யம்

சிவ ஸஹஸ்ர நாமாவளிகள் சமஸ்க்ருதத்திலும், தமிழிலும் கொடுக்கப்பட்டு அதற்கு எளிய உரையும் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் அண்ணா என். சுப்ரமணிய ஐயர்.

பக். 234, விலை ரூ. 30.00

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

மோகினி தீவு மின்னல் அழகி

சின்னஞ்சிறார்களுக்கு நீதியைப் போதிக்கும் குட்டிக் கதைகள். ஆசிரியர் ஆர்.எஸ். ராவ்.

பக். 200, விலை ரூ. 45.00

(ஜெய்சங்கர் பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ரேக்கி ரகசியங்கள்

ரேக்கி பற்றிய விரிவான தகவல்கள். குறிப்பாக இந்தச் சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்படும் 'குறியீடு'களைப் பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் பிரீதி புஷ்.

பக் - 216 விலை ரூ. 100.00

(செட்டியார் பதிப்பகம்; சீதை ஆச்சி இல்லம், 436-பி, திரு.வி.க. சாலை, அம்மாபேட்டை, சேலம் - 636 003)

திரு அருட்புகழ்

அருட்கவி தவத்திரு ஸாது ராம் ஸ்வாமிகளின் வாழ்வில் நடந்த தெய்வத் திருவிளையாடல்கள், வள்ளி மலை சுவாமிகளிடம் தீட்சை பெற்றது, மற்றும் முருகன் மேல் அவர் இயற்றிய திருப்புகழ் பதிகங்களும் இடம்பெற்றுள்ளன.

பக். 112, விலை ரூ. 50.00

(பொங்கி மேதாம்பிகை டிரஸ்ட், தங்கை நல்லூர், சென்னை - 600 061)

இராசமாதேவி

ஐம்பெருங்காப்பியங்களுள் ஒன்றான 'சீவக சிந்தாமணி' காப்பியத்தை அனைவரும் படித்துப் பயன்பெறும் வகையில் இலக்கிய நாடக வடிவில் படைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் சினி. கிருஷ்ணசுவாமி.

பக். 688, விலை ரூ. 250.00

(தாரிணி பதிப்பகம், 15, வி.எஸ். முதலி தெரு, சண்முகா ஃபிளாட்ஸ் ஜி2, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015)

தொலைதூரக் கனவுகள்

விறுவிறுப்பான துப்பறியும் நாவல். கொலைக் கேஸில் தவறுதலாக மாட்டிக் கொள்ளும் ஒரு நிரபராதி எப்படி அதிலிருந்து தப்பித்து வெளி வருகிறான் என்பதை பல திருப்பங்களுடன் சொல்லியிருக்கிறார் ஆசிரியர் என்.சி. மோகன்தாஸ்.

பக். 144, விலை ரூ. 30.00

(சாந்தி பப்ளிகேஷன்ஸ், 27, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 002)

பெற்றோர் கவனமின்மை - குழந்தைகளுக்கு நேர்ந்த விபத்துகள்

அதிர்ச்சி தரும் உண்மைக் கதைகள். சிறு குழந்தைகளை எப்படி கண்ணுங்கருத்துமாக வளர்க்க வேண்டும் என்பதை சுட்டிக்காட்டுகின்றன. ஆசிரியர் ரவிபாரதி.

பக். 96, விலை ரூ. 19.75

(சாகித்தியா பிரசுரம், 1-14, ஜோசப் நகர், 2வது குறுக்குத் தெரு, திருநகர், மதுரை - 625 006)

ஸ்ரீ ஸூர்ய நமஸ்காரம் : வழிபாட்டு முறைகள்

ஸ்ரீ ஸூர்ய கவசம், ஸ்தோத்ரம், காயத்ரீ மந்தரம், ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஆகியவை தமிழில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் எஸ்.எஸ். ராகவாச்சார்யார்.

பக். 88 விலை ரூ. 25.00

(நற்பவி பிரசுரம், 57-B பசுல்லா சாலை தியாகராயநகர், சென்னை - 600 017)

நம்பி...(க்)கை வைப்போம்!

வாழ்வில் வெற்றி பெற வழிகாட்டும் கட்டுரைகள். ஆசிரியர் கே.எஸ். இளமதி.

பக். 160 விலை ரூ. 45.00

(16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி நகர், சென்னை - 600 017)

சத்திய ஆவேசம்

ஊழல்களும், கரண்டல்களும் மலிந்து விட்ட இன்றைய சமுதாயத்தை அப்பட்டமாகச் சித்திரித்துள்ளார் தன்னுடைய நாவலில் ஆசிரியர் அ. சமுத்திரம்.

பக். 264, விலை ரூ. 70.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீ வனதுர்கா விதானம்

வனதுர்கா உபநிஷத்தில் இருந்து பலவித மந்திரங்கள் தொகுக்கப்பட்டு வழங்கப்பட்டுள்ளன. தமிழிலும், சம்ஸ்கிருதத்திலும் தனித் தனியாக உள்ளன.

பக். 132

(ஸ்ரீ ராஜமாதங்கி வித்யா பீடம், 62/சி, 28, க்ராஸ் தெரு, இந்திரா நகர், சென்னை - 600 020)

வாஸ்து அனுபவ ஆராய்ச்சி நூல்

குடியிருக்கும் வீடு, கடைகள், அலுவலகக் கட்டடங்கள் போன்றவற்றை வாஸ்து சாஸ்திரப்படி எப்படிக் கட்ட வேண்டும் என்பதை வரைபடங்களுடன் விளக்குகிறார் ஆர்.கே. பகவதிராஜ்.

பக். 345, விலை ரூ. 280.00

(ஆர்.கே. பகவதிராஜ், எம்.ஐ.ஜி.1, பி.டி. ராஜன் சாலை கார்னர், கே. கே. நகர் பஸ் டிப்போ அருகில், சென்னை - 600 078)

ரேவதி சண்முகம் வழங்கும் சைவ சமையல்

இனிப்பு வகைகள், பலவித சித்ரான்னங்கள், பச்சடி, கூட்டு, குழம்பு வகைகள், டிபன் அயிட்டங்கள் கூடவே பல சமையல் டிப்ஸ்களும் உண்டு.

பக். 152, விலை ரூ. 100.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை -600 017)

கேஸட் வெளியீடு

Sri Mahalakshmi Sahasranama Stotra and Namavali

மஹாலக்ஷ்மி ஸஹஸ்ரநாமம், நாமாவளி, லக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரம் பாடல்கள் உள்ளன. பாடியிருப்பவர் சுனிதா நாகராஜன்.

விலை ரூ. 50.00

(சூப்பர் ஆடியோ (பி) லிமிடெட், 17, ரஹேஜா காம்ப்ளக்ஸ், 834, அண்ணா சாலை, சென்னை- 600 002)

சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

நட்பு வட்டம்





மஞ்சுளா ரமேஷ்

சியாமளா சுவாமிநாதன், திருவனந்தபுரம்.
பிராண சினேகிதி முதல் பெற்றோர் கணவரிடம் வரை நம் மனதை முழுமையாகப் பகிர்ந்து கொள்கிறோம் என்று சொன்னாலும் நம்முள் ஓடும் சில மன விகாரங்களை யாரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாது என்பதுதான் சத்தியம். சரிதானா?

மன விகாரங்கள் என்பது மட்டுமில்லை, நமக்குத் தோன்றும் சில எண்ணங்களையுமே பகிர்ந்து கொள்ள முடிவதில்லை. அது அவசியமும் இல்லையே.. உடல்ரீதியாக ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர்க்கென்று தனிப்பட்ட உணர்வுகள் உள்ளது போல, மனதிற்கும் இருக்கிறது. இந்தத் 'தனி உணர்வை'யே அவரவர் ஆத்மா என்று கூடச் சொல்லலாம். இதை ஒருவர் எப்படிப் பயன்படுத்தி உயர்கிறார் அல்லது தாழ்ந்து போகிறார் அல்லது சாதாரணமாக வாழ்கிறார் என்பதுதான் மனித சரித்திரம்.



ச. சித்ரா சத்தியநாதன், இரவாஞ்சேரி.
ஜனாதிபதி அப்துல் கலாம் அவர்களின் ஒளிவுமறைவற்ற உண்மையான பேச்சு பற்றி...

அவர் அரசியல்வாதி இல்லையே! விஞ்ஞானியாகி தன் உழைப்பால், இந்நாட்டு மாணவர்களின்பால் கொண்ட தீராத பரிவால் இன்று உயர்ந்த இடத்தில் இருக்கும் அவர் எதற்காக ஒளிவுமறைவாகப் பேச வேண்டும்? நேரு மாமாவுக்கு அப்புறம் இந்திய இளைஞர்களை மிகவும் கவர்ந்திருக்கிறார் நமது பெருமைக்குரிய ஜனாதிபதி.

எஸ். கிரேசி சகாயம், காங்கயம்.

ஒரு பெண் தவறு செய்தால், ஊர் உலகம் முழுவதும் அவளை கேவலமாகப் பேசு கிறார்கள். அதை நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் பார்க்கிறோம். அதுவே ஒரு ஆண் பல தவறுகள் செய்தாலும், அதை யாரும் பெரிது படுத்துவது இல்லை. அதே போல் ஒரு பெண் விதவையானால், அந்தப் பெண்ணின் வாழ்க்கையே கேள்விக்குறியாகி விடுகிறது. அதுவே பெண் மரணமடைந்தால், ஆண்கள் மறு மாதமே கூட, புது மாப்பிள்ளை ஆகி விடுகிறார்கள். ஆணுக்குப் பெண் சரிசமம் என்று பேசுகிறார்கள். ஆனால், பெண்ணிற்குச் சரிசமம் கிடைக்கிறதா?

பெண்ணை ரொம்பக் கீழ்த்தரமாக நடத்தியதால் இப்போது ஆங்காங்கே பெண்கள் தைரியமாக வெளியே வந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். காவல் துறை, மீடியா போன்றவைகளும் ஒத்துழைத்துக் கொண்டு இருக்கின்றன. அதனால் சிலர் 'புரட்சிப் பெண்ணாக' சித்திரிக்கப்பட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஆக எல்லாமே போனால் அப்படி, இல்லையென்றால் இப்படி என்றுதான் இருக்கிறது. இதிலே ஏது 'சரிசமம்?'

யோசித்து விவேகமாக முடிவெடுப்பது என்பதே இல்லாமல் போய் விடுமோ என பயமாக இருக்கிறது. பெண்ணை ஒரேயடியாக மிதிப்பது, இல்லையென்றால் பெண் மற்றவர்களை மிதிப்பது... என்ன படித்தும், விஞ்ஞான முன்னேற்றம் அடைந்தும் வாழ்க்கையை 'பாலன்ஸ்' பண்ணத் தெரியாதவர்கள் அதிகமாகி வருகிறார்கள்.

சிவ. கமலாந்தி பிரகாசம், உய்ய கொண்டான்திருமலை.

பெண்கள் மெட்டி அணிவது ஆன்மிக ரீதியாலா அல்லது விஞ்ஞான ரீதியாலா? எதற்காக மெட்டி அணிய வேண்டும்?

மெட்டி அணிந்த பெண்கள் திருமணமானவர்கள் எனக் காட்ட வந்ததாம். திருமணமான ஆண்களுமே அந்தக் காலத்தில் அணிந்திருந்தார்கள் என்கிறார்கள். பல அணிகலன்களுக்கு அக்குபிரஷர் வைத்தியரீதியாக விளக்கமும் சொல்கிறார்கள். ஆனால் எல்லா வியாதிகளும் எல்லாருக்கும் வந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. அது போகட்டும், மெட்டி மிஞ்சியெல்லாம் அணிவது இப்போது கல்லூரி மாணவிகளிடையே ஒரு பேஷனாக இருக்கிறது. எல்லாம் அழகுதானே!

ஆர். மீனலதா, மும்பை.

சினிமா மற்றும் டீவி சீரியல்களில் நடிப்பவர்கள் பல வகை உணர்ச்சி வசப்பட்ட முகங்களைக் காட்டுகிறார்கள் என்று பேசுகிறோம். பாராட்டுகிறோம்.

வாழ்க்கையில் நாமும்தானே பல்வேறு முகங்களை, இடத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் காட்ட வேண்டியிருக்கிறது.

மிகச் சிறந்த வில்லனாக 'நடித்தால்' பாராட்டலாம். உண்மையில் அந்த நடிகரே வில்லனாக இருந்தால் பாராட்ட முடியாது இல்லையா? அதே போலத்தான் கோபப்பட

திருமணத்தின் போது தாலி கட்டி முடித்தவுடன் பிரதானமானது, ''மாங்கல்ய தாரணம்''. மணமேடைக்குப் போய் மணமக்களின் கைகளைக் குலுக்கி வாழ்த்துக் கூறும் பழக்கம் நம்மிடையே உள்ளது.

உண்மையில் விவாஹம் நிறைவு பெறுவது அடுத்து வரும் பாணிக்கிரகணம், ஸப்தபதி ஆகிய இரு சடங்குகள் முடிந்த பிறகுதான். அதுவரை மணமக்கள் மகாவிஷ்ணு, மகாலட்சுமி ஸ்வரூபங்களாக இருக்கிறார்கள். அப்போது அவர்களைத் தீண்டுவது அடுத்து வரும் நிகழ்ச்சிகளின் தூய்மையைக் கெடுப்பதாகிறது.



எனவே சப்தபதி முடியும் முன்னர் மணமக்களை பகவத் ஸ்வரூபமாகக் கருதும் பண்பை வளர்த்துக் கொள்வோம்.

- லட்சுமி சிவகுமார்.



சகோதரிகள் யாரேனும் தீர்வு சொல்லுங்கள்...

என் சகோதரிக்கு வயது 41. இரண்டு குழந்தைகள். இரண்டு வருடங்களாக அடிவயிற்றின் கீழே மேடான இடத்தில் வலி, குத்துதரிப்பு. முதலில் யூரின் போகும் போது மட்டும் வலி பின் அடிக்கடி வர ஆரம்பித்து விட்டது. வலி என்றால் தாங்க முடியாத வலி. ஒரே அழுகைதான். இந்த இரண்டு வருடத்தில் நிறைய ஸ்கேன், எக்ஸ்ரே,

மருத்துவர்கள் எல்லாரிடமும் காட்டி மருந்து சாப்பிட்டும் வலி குறையவில்லை. ஸ்கேனில் முதுகுத்தண்டுவடத்திள் கீழே கட்டி என்றும் ஒருவேளை அதனால் வலி குறையலாம் என்றும் முதுகில் ஆபரேஷன் பண்ணியதில் இரண்டு காலும் பாதிப்பு அடைந்து காலை சரியாக ஊன்ற முடியவில்லை. காலிலும் வலி. வலி எதனால் வருகிறது என்பதை ஒரு டாக்டராலும் சரியாகச் சொல்ல முடியவில்லை. நமது வாசகர்கள் யாரேனும் உதவி செய்ய மாட்டார்களா என்று எழுதியிருக்கிறேன்.

- உங்கள் சகோதரி.

வேண்டிய, அடிக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களில் அப்படி 'நடித்து', ஆனால் உண்மையில் மனதில் அந்தப் பாதிப்பு இல்லாமல் வாழ்க்கையை நடத்தினால் நல்லது. ஒருவரைக் கண்டிக்க வேண்டிய குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்திற்காக மட்டுமே கண்டிக்க வேண்டும். அந்த மனிதரையே கண்டித்து வெறுப்பது அல்ல.

இதைப் புரிந்து கொண்டு விட்டால் வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக நடத்தலாம். இதுதான் கீதையில் கண்ணன் சொல்வதும்.

லக்ஷ்மி சீனிவாசன், சென்னை - 24.

தொடர் தோல்வி காணுபவர்களுக்குத் தங்களின் அறிவுரை, புத்திமதி என்ன?

முதல் கேள்விக்கான பதிலை 'பிராக்டிஸ்' செய்யலாம். நமக்கு நேரும் அனுபவங்களால் மனதில் பாதிப்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமல், நம் கடமையை நம்பிக்கையுடன் செய்து கொண்டே போகலாம். தோல்வி, வெற்றி என்பதெல்லாம் நம் மனதில் தோன்றுவதுதான்.

சரோஜா, வாஞ்சி.

டீ.வி.யில் சில விளம்பரங்கள் தர்மசங்கடம் தருகின்றன. முதல், 'டாய்லெட் க்ளீனிங், அதுவும் சாப்பிட உட்காரும் போது வரும். இரண்டாவது பனியன், ஜட்டி, சீ அருவருப்பு தருகிறது. உடல் முழுவதும் உதடுகளாக... நம் 'கலாச்சாரம்' எங்கே போகிறது?

நீங்கள் ஏன் சாப்பிடும் போது டீ.வி. போடுகிறீர்கள்? சாப்பிடும் நேரம் குடும்ப அங்கத்தினர்கள் ஒருவருக்கொருவர் அன்பைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் நேரம். டீ.வி. வீட்டுக்குள் இருக்கும் கத்தி. அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்துங்கள்.

ஜி. விஜயம், பாண்டிச்சேரி.

தங்கள் மலருக்கு அனுப்பும் குறிப்புகள் பிரசுரமாகாவிட்டால் எவ்வளவு கால அவகாசம் கொடுத்து வேறு பத்திரிகைக்கு அனுப்பலாம்?

வேறு பத்திரிகைக்கு அனுப்பலாம் என நினைப்பவர்கள் ஸ்டாம்ப் வைத்து அனுப்புங்கள். தேர்ந்தெடுக்கப்படாவிட்டால் திருப்பி அனுப்பி விடுவார்கள். சில சமயம் 'இது இருக்கட்டும், பார்க்கலாம்' என எடுத்து வைக்கும் ரகங்களும் உண்டு. எனவே வராது என நிச்சயமாகத் தெரிந்தாலொழிய அடுத்த பத்திரிகைக்கு அனுப்பாமல் இருப்பது நல்லது. இது நமது பத்திரிகைக்கு மட்டுமல்ல, பொதுவாகச் சொல்கின்ற குறிப்பு.



• ஹங்கேரி ரயில் விபத்து

ஜெயலலிதா தமது அரசவையில் மீண்டும் இரண்டு அமைச்சர்களை நீக்கி விட்டு புதிய ஐந்து அமைச்சர்களை நியமித்துள்ளார். ஆட்சி தொடங்கி, இரண்டு ஆண்டுகளில் இதுவரை தமது அமைச்சரவையைப் பத்து முறை மாற்றியமைத்துள்ளார்! 26 அமைச்சர்களைப் பதவி நீக்கம் செய்துள்ளார். தற்பொழுது புதியதாக நியமிக்கப்பட்டிருக்கும் அமைச்சர்களில் தளவாய் சுந்தரம், பாண்டுரங்கன் ஆகிய இருவருமே ஏற்கெனவே இது போல் பதவி நீக்கம் செய்யப்பட்டவர்களே.



வரதட்சணைக் கொடுமை செய்ததாகக் கூறி திருமண நாளன்று கைப்பிடிக்க நின்றிருந்த மாப்பிள்ளையை போலீசில் பிடித்துக் கொடுத்துள்ளார் மாம்பலத்தைச் சேர்ந்த வித்யா. வெள்ளிச் சொம்பு சரியில்லை, வெள்ளிக் குத்துவிளக்கு இல்லை, ஐந்து பவுன் நகை என்னாச்சு? என்று கேட்டு நச்சரித்து வந்த மாப்பிள்ளை வீட்டார் இதெல்லாம் வந்தால்தான் திருமணம் என்றபடி பேசியுள்ளனர். இதனால் மனம் நொந்து போன மணப்பெண் நேரே போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்குச் சென்று புகார் செய்ய, போலீஸ் வந்து மாப்பிள்ளை வீட்டாரைக் கைது செய்துள்ளனர். இதே போல் தில்லியைச் சேர்ந்த நிஷா சர்மா என்பவரும் மாப்பிள்ளை வீட்டாரின் கொடுமை தாங்க முடியாமல் திருமணத்திற்கு முதல் நாள் போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்குச் சென்று முறையிட்டு மணமகன் வீட்டாரை சிறைக்கு அனுப்பியுள்ளார்.

கேரளாவைச் சேர்ந்த, 'கேரள பயோடெக்னாலஜியின்' தந்தையாகக் கருதப்படும் எம்.ஆர். தாய் அண்மையில் மாரடைப்பால் காலமானார். 66 வயதான இவர், "ராஜீவ் காந்தி பயோ-டெக்னாலஜி சென்டரை" கேரளத்தில் துவக்கியதுடன் அங்கேயே 2002 வரை பணியாற்றி அந்த நிறுவனத்தின் தரத்தை உயர்த்தியிருக்கிறார். "ஹெபடைடிஸ் சி" என்ற தொற்று நோயை ஆராய்ந்து அந்த நோயைப் பரப்பும் வைரஸை இவரது குழு துல்லியமாகக் கண்டு



• ஜப்பான் நாட்டு உளவு ராக்கெட்



• உலகிலேயே உயரமான மலர்

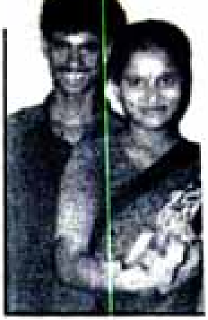
நியூஸ் சாலட்



• அருணா நாயர்



• புதிய கண்டுபிடிப்பு!



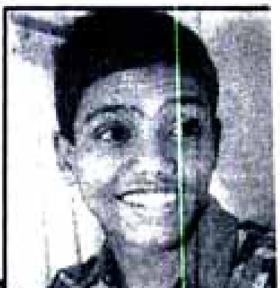
• திரும்பக் கிடைத்த குழந்தை

பிடித்திருக்கிறதாம். கேரள முதன் மந்திரி ஏ.கே. அந்தோணி உட்பட பல அரசியல் பிரமுகர்கள் தாயின் இறப்பிற்கு இரங்கல் தெரிவித்தனர்.

அமெரிக்கா, ரஷ்யா, சைனா, ஜெர்மனிக்கு இணையாக ஜப்பானும் நாட்டின் பாதுகாப்பிற்காக முதன் முதலாக உளவு செயற்கைக்கோளை விண்ணில் வெற்றிகரமாகச் செலுத்தியது. ஜப்பானின் அருகில் உள்ள வட கொரியா அணு ஆயுதங்கள் உட்பட பயங்கர ராணுவ தளவாடங்களை உருவாக்கி வருவதை உலக நாடுகள் கண்டித்தும், எச்சரித்தும் வருகின்றன. இவ்வாயுதங்களால் அண்டை நாடான ஜப்பானை தாக்கக்கூடும் என்ற எச்சரிக்கை காரணமாக இந்தச் செயற்கைக்கோள் விடப்பட்டதாக ஜப்பான் தலைமை காபினட் செகரட்டரி கூறியுள்ளார்.

இந்தியாவின் மிகவும் பரபரப்பாக எதிர்பார்த்து வந்த ஜி.எஸ்.எல்.வி. விண்வெளி களம் 1540 கிலோ எடையுள்ள செயற்கைக் கோளை தீர்மானித்த பாதையில் துல்லியமாக விண்ணில் செலுத்தியது. புவிச் சுற்றுக்கு இணையாக வெற்றிகரமாகச் செலுத்தப்பட்ட இந்த செயறகைக் கோள் நல்ல நிலையில் செயல்பட்டு வருவதாக இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சி மையம் கூறியுள்ளது. வானிலை ஆராய்ச்சி மற்றும் தொலைத் தொடர்பு மையங்களுக்கு பெரிதும் உதவியாக செயல்பட்டு வருமாம். இந்த வெற்றி முயற்சி இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சியில் இன்னொரு மைல் கல் என்று விண்வெளி ஆராய்ச்சி மையத்தின் சேர்மன் தமது சக ஊழியர்களைப் பாராட்டினார்.

ராஜஸ்தானில் உயர்ஜாதி மக்களில் பொருளாதார அடிப்படையில் மிக மோசமாக உள்ளவர்களுக்கு 14 சதவிகித சிறப்புரிமை கொடுக்க ராஜஸ்தான் அரசு முன்வந்துள்ளது. இதற்கான நடவடிக்கையை அமல்படுத்தி வருகிறது. ராஜ்புத், பிராமணர்கள், வைஷ்யர்களில் இன்றும் மிக ஏழ்மையான நிலையில் உள்ளவர்களைக் கணக்கெடுத்தபின் வந்த முடிவுதானாம் இது.



முன்னாள் தி.மு.க. அமைச்சர் மந்திரி கிருட்டிணன் மிகக் கொடூரமாகக் கொலை செய்யப்பட்டிருக்கிறார். இவர் மு.க. ஸ்டாலினை ஆதரித்துப் பேசி வந்தவர். இந்தக் கொலை தொடர்பாக கருணாநிதியின் மூத்த மகன் மு.க. அழகிரியை கைது செய்துள்ளது தமிழக போலீஸ். திமுகவைப் பிளவுபடுத்த அரசியல் சதி செய்கிறார்கள் என்று குற்றத்தை

• அமிரிதா தேவி விருது பெற்ற கங்காராம்

• வரதட்சணைக் கொடுமை!







• மு.க. அழகிரி

மறுத்து வருகிறார் அழகிரி.

நம்மூரைப் போல ஹங்கேரி நாட்டிலும் லெவல் கிராஸிங்கில் ரயில் வண்டி இரண்டு மாடி பஸ்ஸில் மோதியதில் 28 ஜெர்மன் சுற்றுலாப் பயணிகள் இறந்து விட்டனர். சிக்னல் சிவப்பாகக் காட்டியதின் பேரில் பஸ் நகரத் தொடங்கியதாக பஸ் டிரைவரின் வாக்கு மூலம் கூறுகிறது. மத்திய ஐரோப்பாவின் புகழ்பெற்ற, "பலாடன்" ஏரி அங்கேயிருப்பதால் உலகிலிருந்து மிக அதிகமாக சுற்றுலாப் பயணிகள் வரும் இடம் புடாபெஸ்ட் நகரமாம். தவற்றின் காரணம் அறிய அவ்வூர் அரசு உத்தரவிட்டுள்ளது.

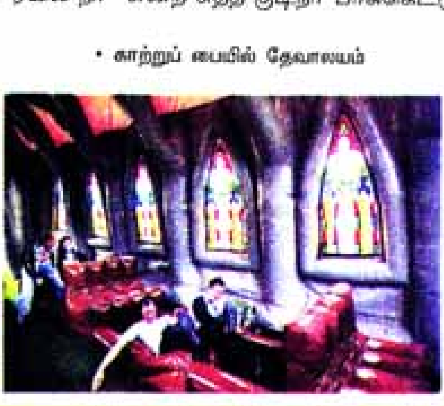
ஹைதராபாத் பழைய பிரசவ மருத்துவமனையில் சின்னக்கோனப்பட்டி கிராமத்திலிருந்து வந்து பிள்ளை பெற்றாள் லதா என்ற பெண். குறைந்த எடை காரணமாக, குழந்தையைச் சிறப்புக் கண்காணிப்புப் பகுதியில் வைத்திருந்தனராம். ஐந்து நாட்களுக்குப் பிறகு மருத்துவமனையிலிருந்து டிஸ்சார்ஜ் செய்த போது ஆண் குழந்தைக்குப் பதில் பெண் குழந்தையைக் கொடுத்தனராம் மருத்துவமனை ஆயாக்கள். தனக்குப் பிறந்தது ஆண் குழந்தை என்றும் வேறு எந்தக் குழந்தையையும் தான் எடுத்துச் செல்ல விரும்பவில்லை என்றும், பிடிவாதமாக தர்ணா நடத்தினர் தம்பதிகள். ஆந்திர போலீஸார் தீவிர வேட்டையாடி குழந்தையை மீட்டுக் கொண்டு வந்து பெற்றோருடன் சேர்த்து விட்டனர்.

மத்திய ரயில்வே மந்திரி நிதிஷ்குமார் "ரயில் நீர்" என்ற சுத்த குடிநீர் பாக்கெட்டுகளை ரயில் பிரயாணத்தின் போது பயணிகளுக்கு விநியோகிக்கும் திட்டத்தைத் தொடங்கி வைத்தார். டெல்லி மற்றும் பீகாரில் தனாபூர் என்ற இடத்தில் இத் தண்ணீர் பாக்கெட்டுகளைத் தயாரிக்கும் இரண்டு பெரிய நிலையங்கள் செயல்படுகின்றன. விரைவில் மற்ற முக்கிய நகரங்களிலும் இத் தயாரிப்பு நிலையங்களை நிறுவ அரசு முயற்சித்து வருகிறது. இப்போது விற்கப்படும் தனியார் பாட்டில்களில் ரசாயனக் கலப்பு அதிகமாக இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, மக்களின் சுகாதாரத்தைக் கருதி குறைந்த விலையில் சுத்த நீரை விற்க அரசு முன்வந்திருக்கிறது.



• ஆமாஸ் அமிரி

• காற்றுப் பையில் தேவாலயம்



ராஜஸ்தானில் வனப்பகுதியில் வாழும் பிஷ்னாய் என்ற ஆதிவாசியினரைச் சேர்ந்த அமிரிதா தேவி என்ற பெண்மணி 273 வருடங்களுக்கு முன் "கெஜ்ரி" என்ற மர வளர்ப்பைக் காப்பாற்ற போராட்டம் நடத்தியதுடன் கூட இருந்த 363 பேருடன் இறந்தும் போனார். அவருடைய நினைவாக வருடா வருடம் வனவிலங்கு மற்றும் வனப் பாதுகாப்பைக் காப்பாற்றுபவர்களுக்கு விருது கொடுக்க முன்வந்துள்ளது இந்திய அரசு. இவ் வருடம் முதன் முதலாக, 'கங்காராம்' என்பவருக்கு இவ் விருது வழங்கப்பட்டது. 2000-ஆம் வருடத்தில் மான்களை வேட்டையாடுபவர்களைத் துரத்திப் பிடிக்க முயன்ற போது வேட்டையாளர்களால் சுடப் பட்டு இறந்து போனார். வனவிலங்கு பாதுகாப்பிற்காகத் தன் உயிரை விட்ட கங்காராமிற்கு

• எம். ஆர். தாய்



• எவரெஸ்ட் எட்டிப் பிடித்த வீரர்கள்!

என்றும் தொடரும் இனிய உறவு

இந்த உறவு நிலைத்து நிற்க ஹெல்மெட்டை பயன்படுத்துங்கள்

கணவன் மனைவி உறவு உயிரோட்டமானது. காலம் காலமாக வேரோடி விழுது விட்டிருப்பது.

மனைவி கணவனுக்கு தினமும் ஆயிரம் பணிவிடைகள் செய்யலாம். அந்த சேவையிலேயே மன நிறைவடையலாம். ஆனால், பணிவிடை அதனாலேயே முழுமையடைந்து விடாது.

தினமும் உங்கள் கணவருக்குப் பணிவிடை செய்துவிட்டு வேலைக்குப் போகும் போது ஹெல்மெட் கொடுத்து வழியனுப்புங்கள். அது தான் உங்கள் பந்தத்தின் முழுமை.

ஹெல்மெட் உங்கள் கணவரை பாதுகாக்கிறது. ஹெல்மெட் விபத்து நடக்கும் போது ளை, கபால ஓடுகளைப் பாதுகாக்கிறது. கூர்மையான பாகங்கள் ளையைக் குத்தி கிழிக்காமல் தடுக்கிறது.

விபத்தின் போது ஹெல்மெட் தலையிலிருந்து அவிழ்ந்து விடாமல் இருக்க உங்கள் கணவர் ஹெல்மெட்டின் பெல்டை கவனமாக மாட்டுகிறாரா என்று பார்த்துக் கொள்ளவும்.

தலைக்கு கவசம்
ஹெல்மெட்
அவசியம்

ஹெல்மெட் உங்களுக்குக் குங்குமம் போன்றது. ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவியும் இதைச் செய்தால் அவர்கள் உறவு தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.



ஹெல்மெட் அணிய வற்புறுத்துங்கள்
அது உங்கள் கடமை

டூவீலர் ஓட்டுவது எப்படி என்ற புத்தகத்தை இலவசமாகப் பெற கீழ்கண்ட முகவரிக்கு எழுதவும்

மீடியா மிக்ஸ், 1, கலாக்ஷேத்ரா அவென்யூ, 2வது தெரு, திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041

Anugrah 2966

இவ்வருட விருது கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. மத்திய சுற்றுப்புறச் சூழல் மற்றும் வனத்துறை மந்திரி டி. ஆர். பாலு இந்த விருதை கங்கா ராமின் மனைவியிடம் சமர்ப்பித்தார்.

முப்பத்து மூன்று வயதான "அபாஸ் அமினி" என்பவர் ஒரு ஈரானிய அகதி. லண்டன் ஜெயிலில் அகதியாகப் பல துன்பங்களை அனுபவித்து வந்தாலும் இங்கிலாந்து அரசு தன்னைத் திரும்ப ஈரானிற்கு அனுப்புவதை மறுத்து புதுவிதமான போராட்டம் ஒன்றை நடத்தியிருக்கிறார். தன்னுடைய கண்கள் வாய் மற்றும் காது ஓட்டையை தைத்துக் கொண்டு உணவு அருந்தாமல் உண்ணாவிரதம் இருந்து தன்னுடைய எதிர்ப்பை உணர்த்தியிருக்கிறார்.

அகதியின் உடல் நிலை மிகவும் மோசமாக இருப்பதை மருத்துவர்கள் உணர்த்தி யும் கேளாமல் சாப்பிட மறுத்து விட்டார். தான் ஈரானுக்குத் திரும்பச் சென்றால் மரண தண்டனை நிச்சயம் என்று கூறும் இவர் இத்தனை பெரிய பூமியில் தனக்கு நிம்மதியாக வாழ இடமில்லையே என்று வருத்தப்பட்டாராம். இவர் ஒரு உருது கவி என்றும் அரசிற்கு எதிராகப் பல கவிதைகளை எழுதிய குற்றத்திற்காக பல துன்பங்களை அனுபவித்திருக்கிறார் என்றும் கூறப்படுகிறது.

புதிய முயற்சியாக பேசுபவரின் உதட்டசைவைப் புரிந்து கொண்டு அவர் சொல்லும் உத்தரவுகளை நிறைவேற்றும் கம்ப்யூட்டர் மென்பொருளை (சாஃப்ட்வேரை) கண்டுபிடித்திருக்கிறது இன்டல் நிறுவனம். கம்ப்யூட்டரில் வெப் காமிராவையும் பொருத்திக் கொண்டால் பேசுபவரின், முகம் மற்றும் உதட்டசைவு இரண்டையும் பார்த்துக் கொள்ள முடியுமாம். இந்த "ஓபன் சோர்ஸ்" மென்பொருளை (சாஃப்ட்வேரை) நடைமுறையில் உபயோகப்படுத்த முயற்சிகள் நடந்து வருகின்றன.

ரஷ்யாவில் முதன் முதலாக 14 வயதுக்கு உட்பட்ட இளையதலைமுறைக்கு இரவு நேர ஊரடங்கு சட்டத்தை அமல்படுத்தியுள்ளது. இளைஞர்கள் யாரும் இரவு 10 மணி முதல் காலை 6 மணி வரை வீதிகளில் நடமாடக் கூடாது என்று மாஸ்கோ நகர கவுன்சில் எல்லா நகரங்களிலும் திட்டத்தை அமல்படுத்தி வருகிறது. ரஷ்யாவில் குழந்தைகள் மது அருந்தும் பழக்கம் இரண்டு மடங்காகக் கூடியிருப்பதுடன் குழந்தைக் குற்றவாளிகள் அதிகரித்ததையடுத்து இச் சட்டம் அமலுக்கு வந்திருப்பதாக ரஷ்ய அரசு கூறுகிறது.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்**

லண்டன் மாநகரைச் சேர்ந்த மைக்கேல் கில் என்பவர் புதிதாய் ஒரு தேவாலயத்தை (சர்ச்) கட்டியிருக்கிறார். இதில விசேஷம் என்னவென்றால், இந்த தேவாலயம் காற்றுப் பை(!!)யால் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. காற்றை உள் செலுத்தினால் 47 அடி உயர தேவாலயம் தயார். மற்ற நேரத்தில் சுருட்டி மடித்து டிரக்கில் எடுத்து போட்டுக் கொண்டு சென்று விடலாம். 35,000 டாலர் விலையில் உருவாக்கியிருக்கும் கில் சொல்வது ஒன்றே ஒன்றுதான். 'இதனால் நிறையப் பேர்கள் பிரார்த்திப்பார்கள்.'

பிரிட்டனின் கிறிஸ்டோபர் டவர் கவிதைப் போட்டியில் நம்ம (நாட்டு) ஊர் பெண் அருணா நாயர் 1,500 பவுண்ட் பரிசைத் தட்டிச் சென்றுள்ளார். அருணாவின் வயது 18!

மேற்கு இந்திய கிரிக்கெட் அணி ஒரு புதிய டெஸ்ட் சாதனையைப் படைத்துள்ளது. உலகச் சாம்பியனான ஆஸ்திரேலியாவை (417 இலக்கு) பின்தொடர்ந்து வென்றுள்ளது. இதற்கு முன் 406 என்ற இலக்குதான் உயர்ந்த பட்ச ஸ்கோராக இருந்தது (அப்போது மே.இ. தீவுகளை இந்தியா வென்றது). வென்று முடித்ததும் மேற்கு இந்தியத் தீவில் வீரர்கள் செய்த முதல் காரியம்... வெற்றி தேடித் தந்த கிரிக்கெட் பிட்சை முத்தமிட்டதுதான்!

ஜெர்மன் பல்கலைக்கழகம் புதிய தாவர சாதனை படைத்துள்ளது. உலகிலேயே உயரமான மலரை வளர்த்திக் (மலர்த்தி) காண்பித்துள்ளது. டைடன் ஆரம் மூன்று மீட்டர் நீளம் கொண்டிருக்கிறது. இதற்கு முந்தைய ரெக்கார்டை விட ஏழு சென்டிமீட்டர் உயரம் அதிகம்.

எவரெஸ்ட் சிகரத்தில் மனிதக் கால்பட்டு 50 ஆண்டுகளின் நிறைவைக் கொண்டாடும் விதமாக 100 பேர் கொண்ட குழு பயணப்பட்டது. இதில் யுசிரோமியூரா என்ற 70 வயது (வாலிபர்?) நபர் ஏறி புதிய சாதனை படைத்தார். மேலும் ஷெர்பா லக்பா ஜிலு எனும் 36 வயதுப் பெண்மணி 11 மணி நேரத்தில் ஏறியும், அப்பா ஷெர்பா எனும் 44 வயது நபர் தொடர்ந்து 13 ஆவது முறை எவரெஸ்டை ஏறியும் சாதனை படைத்தனர். நிங்கியா எனும் சிறுமி (15 வயது) எவரெஸ்டை அடைந்த முதல் சிறுமி எனும் பட்டத்தையும் பெற்றார்.

தொகுப்பு : **ஆர். சுந்தர[redacted]**

கணவன் புண்ணியத்தில் பாதி மனைவிக்கு!

"இன்றைக்கு அமெரிக்காவில் சாதனையாளர்களாக விளங்கும் பெண்களில் பாதிப் பேர் திருமணமாகாதவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். இன்றைய பெண்களின் பிரச்னை வேலையையும், குழந்தைகளையும் ஒன்றாக நிர்வகிப்பதைப் பற்றித்தான்..." என்றார் பல்லாண்டுகள் அமெரிக்காவில் வாழ்ந்து தற்போது தயானந்த சரஸ்வதி சுவாமிகள் ஆஸ்ரமத்தில் சந்நியாசம் மேற்கொண்டு மிகப் பெரும் சமூக சேவைகளைச் செய்து வரும் சுவாமினி ப்ரமானாநந்தா அவர்கள்.

நவீன உலகில் தொழில், குடும்பம் இரண்டிற்குமாக பெண்கள் திண்டாடுவதால்



• சுவாமி தயானந்த சரஸ்வதி, சுவாமி சித்தாபூதானந்தா, எம். கிருஷ்ணன், சுவாமினி ப்ரமானாநந்தா



• லதா ரஜினிகாந்த்

இளம்பெண்கள் பலருக்கும் இல்லற வாழ்க்கையைப் பற்றியே ஒரு கேள்விக்குறி எழுந்து விட்டது. போதாததற்குப் புகுந்த வீட்டு உறவுகளை உணர்ச்சிகரமாக சித்திரிப்பது, பெண்களின் தனித்துவம் பற்றிய சிந்தனைகள் என நிறைய அம்சங்கள் இளம் பெண்களை பல்வேறு வகையிலும் அலைக்கழிக்கின்றன.

இதற்காகவே கல்லூரி பயிலும் மாணவிகளுக்காக சு'கன்யா' எனும் திட்டத்தை சுவாமினி கொண்டு வந்துள்ளார். சு'கன்யா' ஒரு பவித்ரமான கன்னிப் பெண்ணின் சிந்தனைகள், செயல்கள் தூய்மையானதாகவும், குழப்பமில்லாததாகவும் இருந்தால்தான் எதிர்கால சந்ததியினர் நம் நாட்டில் நல்ல முறையில் உருவாக முடியும் என்பதை வலியுறுத்தும் கருத்தரங்கம், மற்றும் கலந்துரையாடலாக இதனை அண்மையில் வெற்றிகரமாக நிகழ்த்தினார் சுவாமினி.

கோவை ஸ்ரீகிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் இந் நிகழ்ச்சியின் அனைத்துச் செலவுகளையும் ஏற்றுக் கொண்டது. "இது போன்ற சமுதாயத்துக்குப் பயன்படும் ஓர் அற்புதமான நிகழ்ச்சி



• விழாவில் பங்கேற்றவர்களுக்கு சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டது

வேண்டியது உணர்ச்சிகளை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ளும் திறன். இந் திறன் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து வளர்க்கப்பட வேண்டும். இதற்கு அமைதியான சமுதாயம், கட்டுப்பாடான குடும்பச் சூழ்நிலை ஆகியவை பெரிதும் உதவுகின்றன. திருமணமும் இந்த வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

● திருமணம் வாழ்வில் நாம் அடைய வேண்டிய லட்சியம் அல்ல. அது ஒரு காலகட்டம். அது ஒரு படி. அதன் மூலம் ஒரு பெண் அல்லது ஆணின் மன வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. திருமணப் பொறுப்புகள் மற் றும் பந்தங்களின் மூலம் கிடைக்கும் அனு பவங்கள் மன வளர்ச்சி, உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றது.

● நமது சாஸ்திரங்கள், திருமண வாழ்க்கையில் ஒருவர் மனதை மற்றொருவர் புண்படுத்தாதவாறு தர்மமான வாழ்க்கை நடத்துவதை முக்கியமாகச் சொல்கிறது.

ஸ்வாமினி : நமது சாஸ்திரங்கள் ஒரே எண்ணமுடையவர்கள் என்று கணவன் மனைவியைப் பற்றிக் கூறுகிறது. இரண்டு கண்கள் எப்படி ஒரே காட்சியைக் காண்கிறதோ அவ்வாறு கணவன் மனைவி இருவரும் தர்மம், அர்த்தம், காமம் இவற்றில் ஒரே மனப்பாங்கை உடையவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறது. அர்த்தம் என்பது பணம், பதவி அந்தஸ்து முதலியவை. காமம் என்பது இன்பம் துய்ப்பது.

அர்த்தம் காமம் இல்லாது தர்ம வாழ்க்கை வாழச் சொல்லி சாஸ்திரம் கூற வில்லை. ஆனால் அதே சமயம் பணம், பதவி, இன்பம் இவை மாத்திரம் முக்கியம், தர்மம் மீறப்படலாம் என்று

யில் நாங்களும் பங்கேற்பது எங்களுடைய பாக்கியம். சுவாமினி இந்த வகுப்புக்களை மிக அற்புதமாக வடிவமைத்திருந்தார். சமுதாயத்தைப் பற்றிய அவருடைய ஆழ்ந்த சிந்தனைகள் எங்களைப் பிரமிக்க வைத்தது" என்கிறார் கோவை கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் உரிமையாளர் திரு. கிருஷ்ணன் அவர்கள்.

நிகழ்ச்சியினைத் துவக்கி வைத்த ஸ்ரீ தயானந்த சரஸ்வதி ஸ்வாமிகள், "ஆணும் பெண்ணும் அறிவும், தெளிவும் உடையவர்களாக வாழ்வது சிறப்பு. பெண்கள் அப்படி வாழ்வார்களேயானால் அடுத்த பல தலைமுறைகளை அது காக்கும்" என்றார். லதா ரஜினிகாந்த் சிறப்பு விருந்தினராக இந் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டார். இருநூறுக்கும் மேற்பட்ட பெண்கள் இந் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்றனர்.

சுகன்யா கருத்தரங்கில் பரிமாறிக் கொண்ட சில தகவல்கள்...

● ஒரு மனிதக் குழந்தை உடல்ரீதியாக பருவமடைவதற்குத் தாய் தந்தையர் அதனுடைய உடல்ரீதியான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தால் போதுமானது.

ஆனால் மனிதனுக்குள் வளர



• சுகன்யா'வில் பங்குபெற்ற கன்யாக்கள்

ஸ்ரீவத்ஸாவின் மேலும் ஒரு அற்புதப்படைப்ப

தரமான வீடுகள்
நியாயமான விலையில்



தென் இந்தியாவில் தொழில் துறைக்கு பெருமை வாய்ந்ததும் கல்வி, கலாச்சாரம், தொழில் நுட்பம் ஆகியவற்றில் உயர்ந்து விளங்குவதும் கோயம்பத்தூர். இம் மாநகரில் தம் ன்று படைப்புகளான ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ், ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்கொயர், மற்றும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில்வியூவினால் நவீன வாழ்க்கையையும், உலகத்தரத்திற்கு இணையான வியாபார முறைகளையும் அறிமுகப்படுத்திய ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிமிடெட் நிறுவனத்தின் புதிய அற்புதப்படைப்பு தான் **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நளராஜ் ரெசிடென்சி.**

18 மாதங்களுக்குள் உங்கள் வீடு தயார்

சிறந்த கட்டிடக் கலைஞர்களால் வடிவமைக்கப்பட்டு, உயர்தர கட்டுமான பொருட்களையும், சாதனங்களையும் பயன்படுத்தி அமைக்கப்படும் குடியிருப்பு **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நளராஜ்.** 21849 சதுர அடி நிலப்பரப்பில் கட்டப்படும் 32 பிளாட்டுகளை கொண்ட விசாலமானதும், வசதிகள் நிறைந்ததும், பாதுகாப்பானதும் **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நளராஜ்.**

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

Sreevatsa
Sri Nalaraj
RESIDENCY
Coimbatore

அம்சமான இட அமைப்பு

கோயம்பத்தூரின் பிரபலமான அவிநாசி நெடுஞ் சாலையில் உள்ள லக்ஷ்மி மில்ஸில் இருந்து 100 மீ. தொலைவில் உள்ள தாமு நகரில் அமைக்கப்படுகிறது **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நளராஜ்**. இதனருகில் உலகத்தரம் வாய்ந்த பள்ளிகள், கலை, பொறியியல் மற்றும் மருத்துவ கல்லூரிகள், மல்டி ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனைகள் உள்ளன.

உங்கள் வீட்டிற்கும், உடமைகளுக்கும் பாதுகாப்பு

நீங்கள் வீட்டில் இருக்கின்ற போதும், வெளியே செல்கின்றபோதும் உங்கள் வீட்டையும், உடமைகளையும் பாதுகாக்க மதிற் சுவரும், 24 மணி நேரமும் இயங்கும் கிளோஸ்ட் சர்க்யூட் டிவி மற்றும் இன்டர்காம் வசதிகளுடன் கூடிய செக்யூரிட்டி அறையும் அமைக்கப்படும். ஆகவே நீங்கள் பாதுகாப்பாகவும், நிம்மதியாகவும் வாழலாம்.



ரிலாக்ஸ் செய்ய பொழுது போக்கு வசதிகள்

அன்றாட கவலைகளை மறந்து ரிலாக்ஸ் செய்து, புத்துணர்ச்சி பெற நீச்சல் குளமும், க்ளப்பும் இங்கு அமைக்கப்படும். குழந்தைகள் விளையாடி மகிழ சிறுவர் பூங்கா அமைக்கப்படும்.

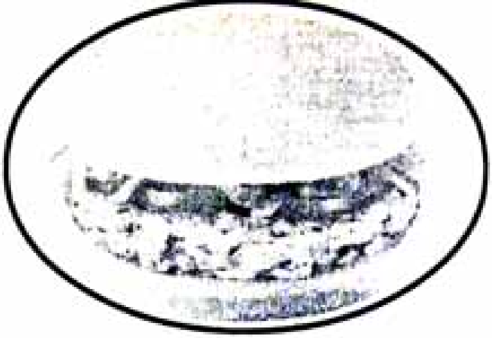


உங்கள் தேவைகள் அனைத்தையும் பூர்த்தி செய்யும் கனவு வீடான **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நளராஜ்** பற்றிய மேலும் விவரங்களுக்கும், வீட்டை பதிவு செய்யவும் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

Anugrah 2961 RA

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-2437 422, 2432 184, 2432 574, 2441 481, 2454 817, 2432 042, பேக்ஸ்: 91-422-2430 899, *Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsacbe@vsnl.com* **சென்னை:** 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-2595 3149, 2596 0270, 2595 7953, 2596 5401-05, 2596 1029-31, பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055, 2596 5032, 2522 4087, *Email:Sreevatsa@vsnl.com*



ஹம் பர்க்கர் (Hum Barger)

கறுப்பு கொண்டைக்கடலை, முழு உளுந்து, முழு பச்சைப் பயறு, பச்சைப் பட்டாணி இவை நான்கையும் ஒவ்வொன்றும் ஒரு பிடி போட்டு 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். நன்கு கழுவி, மிக்ஸியில் அதிகம் தண்ணீர் விடாமல் மசால் வடை மாவு போல் அரைத்து எடுக்கவும். ஒரு வெங்காயம், ஒரு கேரட், சிறிது முட்டை கோஸ் இலைகள், ஒரு குடை மிளகாய் இவற்றை மிகப் பொடியாய்த் துருவி மாவில் சேர்த்து, உப்பு காரப் பொடி போட்டுப் பிசிறவும்.

இந்த மாவை ஒரு டப்பாவில் போட்டு 3 நாட்கள் வரை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துக் கொள்ளலாம். பள்ளியிலிருந்து பசியுடன் வரும் குழந்தைகளுக்கு கீழ்க் கண்டவாறு 'ஹம் பர்க்கர்' செய்து கொடுக்கலாம் -

தடிமனான தோசைக்கல்லை அடுப்பில் ஏற்றிச் சூடாக்கவும். ஒரு எலுமிச்சை அளவு மாவை உருட்டி கல்லில் போட்டு, உள் ளங்கை அளவு பரத்தி எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் வேகும் வரை மிதமான தீயில் சுட்டு எடுக்கவும்.

ஒரு பன்னை **(Bun)** நடுவில் 'கட்' பண்ணி இருபுறமும், வெண்ணெய் அல்லது சீஸ் அல்லது தக்காளி சாஸ் தடவவும். சுட்டு எடுத்த ஒரு பர்கரை அதன் மேல் வைத்து, ஓரிரு வெள்ளரி ஸ்லைஸும் வைத்து, மற்றொரு பாதியால் மூடி, மீண்டும் 'பன்'னை தோசைக் கல்லில் போட்டு ஒரு டபரா அடியால் அழுத்தி எடுத்துக் கொடுக்கவும். சாண்ட்விச் மேக்கரிலும் அழுத்தலாம்.

வயிறும் நிரம்பக்கூடிய, மிகவும் சத்தான ''ஹம் பர்க்கர்'' இது.

- கே. அனுராதா

நினைப்பதால்தான் பிரச்னைகள் உண்டாகிறது. இருவரும் 'தர்மம்' - அதாவது தங்களுடைய கடமைகள்தான் முக்கியம், அர்த்தமும், காமமும் அதைப் பின்பற்றித்தான் என்று நினைத்தால் தவறுகள் நேராமல், குடும்ப வாழ்க்கையில் நிறைவைப் பெறலாம்.

அதனால்தான் மனைவிக்கு 'தர்ம்பத்தினி' என்று பெயர். சாஸ்திரம் கூறுகிறது - 'கணவன் ஒரு புண்ணிய காரியம் செய்யும் போது மனைவிக்கு அதில் பாதிப் புண்ணியம் கிடைக்கிறது. அவன் பாவம் செய்யும் போது அதில் மனைவிக்குப் பங்கு கிடையாது.'

- பெண்களுக்கு நெருக்கம் முக்கியம். ஆண்களுக்கு சுதந்திரம் முக்கியம். ஆகவே, கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் இருவருக்கும் பல மாறுபாடுகள் உண்டு. ஆகவே, ஒருவருக்கு முக்கியமாகத் தோன்றுவது மற்றொருவருக்கு தேவையில்லாத செய்தியாகத் தோன்றும். பெண்களுக்குப் பகிர்ந்து கொள்ளும் தன்மை அதிகம் உண்டு.

- மாமியார், நாத்தனார், மச்சினர் இவர்களுடன் கருத்து வேறுபாடுகள் கண்டிப்பாக இருக்கும். அவர்கள் உங்கள் குடும்ப நபர்கள் மாதிரி என்பதைப் புரிந்து கொண்டு பொறுப்போடு மற்றவர்களுடன் அனுசரித்து நடந்து கொள்ள வேண்டும். பல வருடங்கள் உங்களுடன் பழகிய அப்பா, அம்மா எப்படி உங்களிடம் நடந்து கொள்கிறார்களோ அதே மாதிரி இவர்கள் இருக்க முடியாது. அதற்கு நிறைய அவகாசம் தேவை. உண்மையான அன்பைக் காட்ட வேண்டும். நமது சாஸ்திரங்கள் மற்றவருக்கு உதவுதல் முக்கியம் என்று கூறுகின்றன. மன்னிப்பது, பொறுத்துக் கொள்ளுதல் ஆகிய தன்மைகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதே சமயம் பெண் தான் பிறந்த வீட்டை மறக்கக் கூடாது. அப்பா, அம்மாவிற்கும் உதவ வேண்டும்.

பத்து நாட்கள் நடந்த இந்தக் கருத்தரங்கில் திருமணம், கூட்டுக் குடும்பம், தனிக் குடித்தனம், ஆண் பெண் சமம் போன்ற பல சுவையான விஷயங்களைக் காரசாரமாக விவாதித்தனர்.

பயிற்சி முடித்த 'சுகன்யா'க்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றிய தங்களது கண்ணோட்டத்திலேயே ஒரு பெரும் மாறுதல் ஏற்பட்டுள்ளது என்று மகிழ்ச்சியோடு தெரிவித்தார்கள்.

உலக சாதனை போலப் புகழாதீர்கள்!



ரத்னா கெமானி. படிக்கிற காலத்தில் படிப்பிலும் சரி, இன்ன பிற துறைகளிலும் சரி நெம்பர் ஒன் மாணவியாக விளங்கியவர். என்.சி.சி.யில் ஜனாதிபதி மெடல். கணிதம், மனோதத்துவம், ஆங்கிலம் என்று வரிசையாய் முதுகலைப் பட்டங்கள். 'பூனா'வில் 'பர்சனாலிடி டெவலப்மென்ட்' பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தி வருகிறார். பள்ளிக்கூட மாணவ, மாணவிகள் தொடங்கி, கம்பெனி எக்ஸிகியூடிவ்கள் வரை பலதரப்பட்டவர்களுக்கும், பிரத்யேகமாய் வடிவமைக்கப்பட்ட பயிற்சி இவரது ஸ்பெஷாலிடி. இவர் அண்மையில் சென்னை வந்திருந்த போது, அவரிடம் ஆலோசனை பெறுவதற்காக பல டீன் ஏஜ் குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் கியூவில் நின்றார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ரத்னா கெமானியுடன் ஒரு சந்திப்பு.

"எனக்குப் பத்தொன்பது வயதில் திருமணமாகி விட்டது. கல்லூரியில் படிக்கிற காலத்தில் ஆல்ரவுண்டராக விளங்கிய நான், திருமணத்துக்குப் பின் மூன்று குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொண்டு, அவர்களை வளர்ப்பதிலேயே முழுமையாக என்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டேன். என் குழந்தைகளின் இளமைப் பருவம் சந்தோஷமானதாக அமைய வேண்டும் என்ற லட்சியத்துடன் அவர்களை வளர்த்தேன். என் எதிர்பார்ப்பின்படியே, அவர்கள் மூவரும் நன்றாகப் படித்து, இன்று தங்களுக்கென்று சுதந்திரமான வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டு, வாழ்க்கையில் உயர்ந்த நிலையில் இருக்கிறார்கள்.

அதன்பின், நான் படித்த படிப்பும், வாழ்க்கையில் நான் பெற்ற அனுபவங்களும் மற்றவர்களுக்காகப் பயன்பட வேண்டும் என்று நினைத்தேன். அதன் பலன்தான் நான் அளிக்கும் ஆலோசனைகள், சொற்பொழிவுகள், பயிற்சி வகுப்புகள் எல்லாம்" என்கிறார் ரத்னா.

"சமீபத்தில் ஒரு தாய் தன் பத்து வயதுப் பெண்ணை அழைத்துக் கொண்டு வந்து என்னைச் சந்தித்தார். அந்தப் பெண், சாப்பாட்டில் காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவதே இல்லையாம். அவளிடம் எவ்வளவோ எடுத்துச் சொல்லியும், கேட்கவில்லை என்பதால், என்னிடம்

ஆலோசனை கேட்க வந்திருந்தார் அந்தப் பெண்மணி.

"உங்களுக்கு எல்லாக் காய்கறிகளும் பிடிக்குமா? உங்களுக்கும், உங்கள் கணவருக்கும் என்னென்ன காய்கறிகள் எல்லாம் பிடிக்காது?" என்று கேட்டேன். இரண்டு பேருக்குமே பிடிக்காதவை என்று ஒரு பட்டியலே உண்டு என்பது எனக்குத் தெரிய வந்தது.

"பிரச்னை உங்கள் பெண்ணிடம் இல்லை. உங்களிடம்தான் இருக்கிறது. உங்கள் இருவருக்குமே பிடிக்காத காய்கறிகள் நிறைய இருக்கிற போது, உங்கள் பெண் மட்டும் எல்லாக் காய்கறிகளையும் சாப்பிட வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்துவது எப்படிச் சரியாகும்? பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு வெறுமனே அட்வைஸ் பண்ணிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. சிறந்த முன்னுதாரணமாய் இருக்க வேண்டியது முக்கியம். இதுபோன்ற சாப்பாட்டு விஷயத்தில் மட்டுமில்லாமல், எல்லா விஷயத்திலுமே இதைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்" என்று அனுப்பி வைத்தேன்.

பல பெற்றோர்கள் என்னிடம் ரொம்பக் கவலையுடன் சொல்கிற விஷயம், குழந்தைகள் ரொம்ப நேரம் டீவி. முன்னால் செலவழிக்கிறார்கள் என்பது. இதற்கு என் ஆலோசனை - இது விஷயத்தில் குழந்தைகளை மட்டுமே குறைசொல்லாதீர்கள். நீங்களும் கூட அதற்குக் காரணம், டீவி. முன்னால் உட்கார்ந்து விட்டால், எந்த சேனலில், எந்த நிகழ்ச்சி ஒளிபரப்பானாலும் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம் என்கிற கலாசாரம் மாற வேண்டும். இன்னின்ன நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்தால் போதும் என்கிற மனப்பான்மை வளர வேண்டும்.

டீவி. பார்ப்பது குறித்து இன்னொரு முக்கியமான விஷயத்தையும் நான் இங்கே குறிப்பிட விரும்புகிறேன். குழந்தைகளுக்கு கார்ட்டூன்கள் என்றால் பிடிக்கும். எனவே கண்ட சினிமா மற்றும் சீரியல்களைப் பார்ப்பதை விட, கார்ட்டூன் பார்ப்பது எவ்வளவோ தேவலாம் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். இது தவறான மனோபாவம். கார்ட்டூன்கள் என்றாலும் சரி, குழந்தைகளை ஒரு அளவுக்கு மேல் பார்க்க அனுமதிக்காதீர்கள். காரணம், அதில் கூட துரத்திச் சென்று குரூரமாய்த் தாக்குவது, வாலில் நெருப்பு வைப்பது,

ஈஸி காஷ்மீரி புலாவ் :

பாஸ்மதி அரிசி - 2 கப்,
ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - ½ கப்,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
பட்டை - 1 துண்டு,
பேலீஃப் (bay-leaf) -1,
பால் - 2 கப்,
சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன்,
லவங்கம் - 3,
ஏலக்காய் - 3,
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெட்டப்பட்ட காய்ந்த பழங்கள் - 1 கப்,
ரோஜா இதழ் - 3,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப எடுத்துக் கொள்ளவும்.

செய்முறை :

அரிசியைக் கழுவி 20 நிமிடம் ஊறவைக்கவும். பிறகு பால், க்ரீம், சர்க்கரை, உப்பு எல்லாவற்றையும் கலந்து வைக்கவும். (பிரஷர் பானில் அல்ல) சாதாரண பானில் நெய் ஊற்றி, சீரகம், பட்டை, இலை, ஏலம், கிராம்பு இவற்றைப் போட்டு வெடிக்க விடவும். பிறகு அரிசியை வடித்துப் போட்டு வறுக்கவும். 2 நிமிடம் கழித்து பால் கலந்த மிக்ஸரை போட்டுக் கிளறவும். அரை கப் தண்ணீர் ஊற்றவும். கொதிக்க விடவும். பானை (pan) மூடி குறைந்த தீயில் வேகவிடவும். வெந்தவுடன் உலர் பழக் கலவையைப் போட்டு மேலோடு கிளறி விடவும். பிறகு மேலே ரோஜா இதழைப் போட்டு அழகுபடுத்தி குருமாவுடன் பரிமாறவும். சுவையாக இருக்கும்.



- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

ஏமாற்றுவது என்று குழந்தைகள் மனதில் ஒருவித குரூரத்துக்கு விதை போடும். எனவே எச்சரிக்கை தேவை" என்கிறார் இவர்.

பெற்றோர்களுக்கு நிறைய டிப்ஸ் தருகிறார் ரத்னாகெமானி. ஒரு சில இங்கே :

● குழந்தைகளுக்கு சிறு வயது முதலே சூப், ஜூஸ் போன்றவைகளுக்குப் பதிலாக பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்களை நிறையச் சாப்பிடக் கொடுங்கள். இது நல்ல செரிமானத்தை ஏற்படுத்தி, ஆரோக்கியத்துக்கு வழி வகுக்கும்.

● எப்போதும் குழந்தைகளை விமர்சிக்கிறபோது, நெகடிவ் அணுகுமுறையைக் கையாளாதீர்கள். அவர்களுடைய பலங்களை எடுத்துச் சொல்லி, இன்னும் சிறப்பாக விளங்க என்னென்ன செய்யலாம், என்னென்னவற்றைத் தவிர்க்கலாம் என்று எடுத்துச் சொல்லி ஊக்கம் கொடுங்கள்.

● அதே சமயத்தில் ஊக்கம் கொடுத்து, உற்சாகப்படுத்துவது அவசியம் என்பதற்காக சின்னச் சின்ன விஷயங்களை ஏதோ உலக சாதனை போலப் புகழ்ந்து தள்ளாதீர்கள். உங்கள் பாராட்டு என்பது, தேவையான அளவிலான நிஜமான பாராட்டாக இருக்கட்டும்.

● வீட்டில், வேலை செய்பவர்களை ஒரு போதும் மரியாதை குறைவாகப் பேசாதீர்கள். குழந்தைகளும் அதையே பின்பற்றுவார்கள். இது ரொம்பத் தவறு. சக மாணவர்கள் தொடங்கி, எல்லாரிடமும் அன்பாய் இருக்கவும், அதே சமயம், மதிக்கவும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர்களுக்கும் பல டிப்ஸ்கள் இவர் வசமிருக்கின்றன -

● பெற்றோரின் வார்த்தைகளை விட, ஆசிரியரின் வார்த்தைகளுக்குத்தான். ஒரு குழந்தை மதிப்பும், மரியாதையும் அதிகமாய்த் தரும். இதை உணர்ந்து செயல்படுங்கள்.

● குழந்தைகள் கேள்வி கேட்கிற போது, அவர்களது ஆர்வத்துக்குத் தடை போடாதீர்கள். அவர்கள் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் விளக்கம் கொடுங்கள். உங்களுக்கு எல்லா விஷயங்களும் தெரிந்திருக்க நியாயமில்லை. எனவே, தெரியாத விஷயம் குறித்து மாணவர்கள் கேள்வி கேட்டால், தெரிந்து கொண்டு வந்து பதில் சொல்லுங்கள். எரிச்சல் அடைந்து குழந்தைகளைத் திட்டுவதோ, நிலைமையை அப்போதைக்கு எப்படியாவது சமாளித்தால் போதும் என்று நினைத்து, தவறான விளக்கம் கொடுப்பதோ வேண்டாம்.

• வகுப்பில் பாடம் நடத்துகிறபோது, படு சீரியஸாக இருக்கக் கூடாது. ஆங்காங்கே நகைச்சுவை இருக்கலாம். ஆனால் அந்த நகைச்சுவை, எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட மாணவனது மனதையும் புண்படுத்தும்படி இருக்க வேண்டாம். உங்களைப் போலவே, வகுப்பில் படிக்கும் மற்ற குழந்தைகளும் அந்தக் குழந்தையை கேலி செய்யத் தொடங்குவார்கள். இதனால், அந்தக் குழந்தைக்கு ஒருவித தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்பட்டு, அதன் எதிர்காலமே இருளடைந்து போகும் அபாயம் ஏற்படலாம்.

பேட்டி : **எஸ். சந்திரமௌலி**

கடைகளிலே கொக்கி போன்று சுவரில் ஒட்டும் பிளாஸ்டிக் ஸ்டிக்கர்கள் கிடைக்கின்றன. அதைச் சுவரில் ஒட்டி சிறிய படங்களை மாட்டலாம். நிலைப் படிகளில் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக ஒட்டி அழகான தோரணங்களை வாங்கி மாட்டலாம். பெரிய பெருமாள் படங்கள் மாட்டும் பொழுது படங்களின் பக்கத்தில் மேல் பாகத்திலோ, நடுப்பாகத்திலோ பக்கத்துக்கு ஒன்றாக ஒட்டி விட்டால் மாலைகள் போட வசதியாக இருக்கும். இன்னும் இப்படி நிறைய உபயோகம்!

- எஸ். மல்லிகா



ஈறுகளில் இத்தனை விஷயங்களா?

இன்றைக்கும் கூட நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு சதவீதம் மக்கள் பற்கள் பாதுகாப்பு பற்றிய அக்கறையே இல் லாமல்தான் இருக்கிறார்கள். கண்ணை மூடிக் கொண்டே காலையில் ஒருதரம் பல் தேய்த்து விட்டால், 'அப்பாடா கடமை முடிந்தது' என்கிற மனோபாவத் தில்தான் காணப்படுகிறார்கள்.

அதே போல்தான் பல் வலியும். 'ஆப்டீட்ரால் பல் வலிதானே, தானாக வந்தது இரண்டு நாளில் தானாகவே சரி யாகி விடும்' என ரொம்பச் சுலபமா கச் சொல்லி விடுவார்கள். வந்தது போல்



தானாகப் போய் விடும் என்றால், வந்த வலி, கூடவே பல்லையும் சேர்த்து அல்லவா கூட் டிப் போய் விடும்!

ஆம். இறைவனது படைப்பில் உடம்பின் ஒவ்வொரு உறுப்புமே முக்கியத்துவம் வாய்ந் ததுதான். தேவையற்ற எந்த ஒரு உறுப்பையும் இறைவன் படைக்க வில்லை. நாம் அதை அலட்சியப்படுத்தி னால், நம்மை அது அலட்சியப் படுத்தி விடும்.

பல் மருத்துவர் ஜானகிராமனைப் பொறுத்தவரையில், 'லோட்டஸ் கலர்தான் எனக்குப் புடிச்ச கலரு..' என்று பாடாத குறையா கச் சொல்லுகிறார். அவர் ஈறுகளின் ஸ்பெஷ லிஸ்ட் என்பதோடு ஸ்ரீ பாலாஜி டென்டல் கல்லூரிப் பேராசிரியரும் கூட என்பதால் நிறம் மாறும் ஈறுகளைப் பற்றி அத்தனை எளிமையாய் விளக்குகிறார்...



• டாக்டர் ஜானகிராமன்

"பற்களுக்கு அடியில் குஷன் போட்டு ஜம்மென்று உட்கார்ந்திருக் கும் ஈறுகள் எப்போதும் தாமரை நிறத்தில்தான் தோற்றமளிக்க வேண் டும். இல்லாது போனால் அது ஆபத்துக்கு அறிகுறி.

இயற்கையான அந்தத் தாமரை நிற ஈறானது, வியாதியின் பொருட்டு பல நேரங்களில், பல மாற்றங்களோடு காட்சி அளிக்கும். 'மெலனின் பிக்மென்ட்' ஒவ்வொரு சமயங்களில் மாறுவதற்கேற்ப நிறமாற்றமும் நிகழ்கிறது.

ஒரிஜினல் கலர் பழுதடைந்து, 'டல்'லடித்தால் 'இது இரத்தசோகை' என 'பளிச்'சென்று சொல்லலாம். பார்த்ததுமே நேராக இரத்தப் பரி சோதனை பண்ணிட்டு வாங்கன்னு சொல்லி விடலாம்.

அதுபோல் ஈறு pale ஆகி ஒரு பிடிப்புத் தன்மை இல்லாமல்

தனியாகக் காட்சியளித்தால் அது சர்க்கரை நோய்.

பாதுகாப்பு லேயர் தடுப்பு அரண் சிவப்பாகவும், எரிச்சல் அதிகமாகவும் இருக்குமேயானால், ஹார்மோனல் இம்பேலன்ஸ் காரணம்.

ஈறில் புண் இருந்தாலும், ஈறு தன்னுடைய கலரை இழந்து ஒரு சிவப்பும் வெண்மையும் கூடிய தடிப்பு புண்ணாக தோற்றமளித்தால், ஈறில் புற்றுநோய்.

வாய்ப்புண் அதிக சிவப்பாகவும் கூடவே வெண் படலத்தோடும் காணப்பட்டால் எச்.ஐ.வி.

ஈறுகள் தன்னுடைய இயற்கையான நிறத்தை இழந்து ஒருவித சிவப்பும் வெண்மையுமாய் தெரியுமானால், வருஷக்கணக்கில் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சர்க்கரை நோய்களுக்கான மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடுபவர் என்று அர்த்தம்.

ஈறுகளில் உள்ள மேல் பாகம் உறிந்து சிறிது சிவந்தும், ஈறுகள் உப்பியும் இருக்குமேயானால், வெற்றிலைப் பாக்கு, பான்பராக் பிரியர் என்பது புரியும்.

- இப்படி பல்வேறு நிலைகளில், பலவித வகைகளில், ஈறுகள் பாதிக்கப்பட்டு முதலில் இழப்பது அதன் நிறத்தைத்தான்!

அதற்காக மேற்சொன்ன இத்தனை காரணங்களுள் ஏதோ ஒருவிதத்தில் பாதிப்புக்குள்ளான ஒரு நபர் சிகிச்சைக்காக வந்தால் ஈறுகளைப் பார்த்த மாத்திரத்திலேயே, "உங்களுக்கு நிச்சயம் அந்த வியாதி இருக்குமே" என்றெல்லாம் அவரை மிரட்டாமல்...

"புதுசா ஏதாவது டூத்பிரஷ் மாற்றினீர்களா?"

"ஏதாவது புது முறையில் பல் துலக்கும் பழக்கத்தை உங்கள் டாக்டர் உங்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்து, அதை சரிவரச் செய்யாமல் ஈறுகளில் புண்களை நீங்களே ஏற்படுத்திக் கொண்டீர்களா?"

"ராத்திரி ஏதாவது பார்ட்டியில் தன் நிலை தெரியாமல் ஏதாவது... சிக்கன் ப்ரை... ஃபிஷ் ப்ரை...?"

இப்படியெல்லாம் நாசூக்காகக் கேள்விகள் கேட்டு, நடந்தது என்ன என்பதை வந்திருக்கும் நோயாளி வாயாலேயே வெளிப்படையாகச் சொல்ல வைக்க வேண்டும்.

மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மும்பை மாடல்கள் கூட இங்கே வந்து அவ்வப்போது பற்களை சரிபண்ணிக் கொண்டு போவதுண்டு.

எஸ்... அழகிப் போட்டிகளுக்குப் பூனை நடை போட்டுப் புறப்படுவதற்கு முன் ஒரு

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : சிப்ஸ் *கடைசி தேதி : 15.07.2003*

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

நடை இங்கு வந்து 'பல் தெரியச் சிரிக்கிற போது ஈறு எவ்வளவு தூரம் வெளியே தெரிய வேண்டும் டாக்டர்?' போன்ற ஆலோசனைகள் பெற்றுச் செல்வதுண்டு.

இன்னும் சிலர், "ஒரே நான்-ஸ்டாப் தலைவலி ஏதாவது மாத்திரை கொடுங்க டாக்டர்..." என மேலோட்டமாக அணுகுவார்கள்.

தலைவலி என்றால் அது ஒற்றைத் தலைவலியா... ரெட்டைத் தலைவலியா... அது எவ்வளவு நாளா இருக்கு... எந்த நேரத்திலெல்லாம் வந்து போகிறது... ஆசிரியர் - மாணவர் மோதலா... கணவன் - மனைவி சச்சரவா... காதல் தகராறா... என்பதெல்லாம் சொல்ல மாட்டார்கள். உண்மையை டாக்டரிடம் மறைப்பதினாலேயே கூட தலைவலி ஜாஸ்தியாகியிருக்கலாம்.

வந்து கேட்கிறார்களே என்பதற்காக பிரிஸ்கிரிப்ஷன் கொடுக்காமல் அவர்களது மனநிலை அறிந்து, மெடிக்கல் ஹிஸ்டரியைத் தெரிந்து கொண்டு மருந்து இதற்கு அவசியம் தானா... அப்படியென்றால் எவ்வளவு தூரம் அவசியம் என்பதை ஊர்ஜிதம் செய்த பிறகு தான் சிகிச்சைக்குள் போக வேண்டும்.

அது போல், தோற்றத்தில் பல் மட்டும் தானே வெளியில் தெரிகிறது. பல்லை மட்டும் சரிவர பாலீஷ் போட்டு விட்டால் ஈறு தோற்றத்தைப் பற்றிய அக்கறை எதற்கு என்றிராமல் எல்லாம் சேர்ந்து அழகாய் இருந்தால்தானே அழகு"

- என அழகாய்ச் சொல்கிறார் டாக்டர் ஜானகிராமன்.

"துணிக்கடையில் துணியைத் தடவிப் பார்ப்பது போல் ஈறை மட்டும் தடவி, அதன் தன்மையைச் சொல்லுவது போல, அதன் அளவு, வடிவம், பொஸிஷன், எந்த இடத்தில் அது ஆக்கிரமிப்பு செய்கிறது, அதன் கனம், மென்மையா, இல்லை முரடா, அதன் கன்ஸிஸ்டன்ஸி, அதன் தோற்றம், அம்சம், எந்தெந்த இடங்களில் எப்படியெல்லாம் அது பாதிப்புள்ளாகும், அதன் வேலைதான் என்ன... இதெல்லாம் நமக்குத் தெரிய வர வர... ஈற்றில் இத்தனை விஷயங்களா... அதுவும் இரண்டிலிருந்து நாலு மி.மீ. அளவிலே இருக்கிற ஈறுகளில்... என்று கேட்கத் தோணுவதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை."

- புன்னகைத்தபடியே டாக்டர் ஜானகிராமன் மேலும் சொல்கிறார்.

"பற்களோ, ஈறுகளோ - இதெல்லாம் பார்ப்பதற்குக் காட்சியாக இருக்கிறது எனவே அதை வெளியே பெருமையோடு காண்பிப்பதில் சிலர் பெருமைப்படலாம். ஆனால் அதோடு இன்னொன்றும் அவர்களுக்குப் புரிந்திருக்க வேண்டும்... அவை அழகாய்க் காட்சியளிப்பதற்கு வலுவான வேர்கள் அமைய வேண்டும். வேர்கள் வெளியே காணப்படாததால் பலர் அதைப் புறக்கணித்து விடுகிறார்கள்.

ஒரு அழகான கட்டடத்திற்கு எப்படி உறுதியான அஸ்திவாரம் தேவையோ அது போல அழகான பற்களுக்கு, ஈறுகளின் வலிமை ரொம்ப அவசியம்.

பற்களின் வேர்கள் எலும்புக்குள் புதைந்து கொண்டிருப்பதால், அது எப்படி நிற்கிறது... எவ்வளவு தூரம் உறுதியாக நிற்கிறது என்றெல்லாம் ஆராய முற்பட்டால்...

பல்லின் வேரைச் சுற்றிலும் 'செமென்டம்'மும், ஃபைபரும், 'கம்'மும் பிரட், பட்டர், ஜாம் மாதிரின்னு சொல்லலாம். ஒரு பிரட் 'சேண்ட்விச்சை' கடிக்கிற போது அந்த சதைதான் எத்தனை அழுத்தத்திற்குள்ளாகிறது. அதற்கும் மேல் நாம் அதைத் துன்புறுத்தும் போது வெளியில் சொல்ல முடியாமல் உள்ளுக்குள்ளேயே அது அழக்கூடச் செய்யலாம். நாம் தரும் அதிக அழுத்தத்தில் ஃபைபர் விட்டு கூட விடலாம்.

வெளியே தோற்றமளிக்கும் ஈறு என்பது தசை, வேர், எலும்பு, 'செம்டெம்' இவை எல்லாவற்றையும் அடை காப்பது போல் காக்கிறது. அந்த நான்கு பாகங்களும் வெவ்வேறு நிலையில், வெவ்வேறு பழக்கத்தில் கடிக்கும் தன்மையில், அது அதற்குத் தகுந்தாற் போல் எவ்வளவு தூரம் சமாளிக்க முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் சமாளித்துக் கொண்டுதான் வருகிறது. அதையும் மீறி வரும் போது தான் - பல தோற்றங்கள், பல வியாதிகள் வெளியே தெரிய வருகின்றன" என்கிறார்.

— சர்ச்சில் பாண்டியன்

ஸ்ரீகந்தா விநாயகர் துணை   உ   தேவதானப்பட்டி ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் துணை

தினசரி காலை காபி, 3 வேளை சைவ உணவு, தங்கும் வசதியுடன் 3 Tier இரயில் சுற்றுலாக்கள்.

6-7-2003, 12-8-2003 மற்றும் 12-9-2003 முதல் 18 நாட்கள் : மதுரா – ஆக்ரா – பிருந்தாவன் – டெல்லி – ஹரித்துவார் – ரிஷிகேஷ் – **பத்ரிநாத் – கேதார்நாத்** – திரிவேணி – காசி – வியாசகாசி – சாரணாத் – கயா – கல்கத்தா – பூரி – புவனேஸ்வர் – கோனார்க் **ரூ. 5790**

10-7-2003, 12-8-2003, 12-9-2003 மற்றும் 12-10-2003 (தீபாவளி சுற்றுலா) முதல் 18 நாட்கள் : மதுரா – ஆக்ரா – பிருந்தாவன் – ஜெய்பூர் –ஜோத்பூர் – டெல்லி – அமிர்தசரஸ் – வாகா பார்டர் – ஹரித்துவார் – ரிஷிகேஷ் – திரிவேணி – காசி – வியாசகாசி – சாரணாத் – கயா – புத்தகயா – கல்கத்தா – பூரி – புவனேஸ்வர் – கோனார்க் **ரூ. 5990**

6-7-2003, 22-8-2003 மற்றும் 12-9-2003 முதல் 16 நாட்கள் : மதுரா – ஆக்ரா – டெல்லி – குருசேத்திரம் – சண்டிகார் – சிம்லா – குளு – மணாலி – ரோத்தங்பாஸ் – வசிஷ்டாபாத் – ஜோத்பூர் **ரூ. 5990**

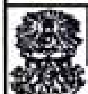
குறைந்த நாட்கள் - குறைவான கட்டணம் - தீபாவளி சுற்றுலா | * L.T.C. ரசீது தரப்படும்.

தீபாவளி சுற்றுலாவில் – லட்டு தேர் – தங்க அன்னபூரணி – தங்க விசாலாட்சி தரிசனம் செய்யலாம்.

15-7-2003, 22-8-2003 மற்றும் 20-10-2003 (தீபாவளி சுற்றுலா) முதல் 10 நாட்கள் : திரிவேணி – காசி – கயா – கல்கத்தா **ரூ. 2990**

17-10-2003 முதல் 12 நாள்கள் : பண்டரிபுரம் – மும்பாய் – திரிவேணி – காசி – கயா **ரூ. 3690**

குறிப்பு : மேற்கண்ட சுற்றுலாவுடன் **நேப்பாள்** சென்று வர 4 நாள் கூடுதல். **ரூ. 2000**



சன் டிராவல்ஸ்

Prop. *K. சிதம்பரம்*, B.S., B.Ed.,
செல் : 98421 - 56668

121, நேதாஜி ரோடு, (மாடர்ன் ரெஸ்டாரெண்ட் எதிரில்) மதுரை – 1. போன் : 2341133, 2344466

சென்னை : 30, நடேசன் தெரு, (சிவா–விஷ்ணு ஆலயம் அருகில்) T. நகர், சென்னை–17. போன் : 24359194

கோவை : கலா காம்ப்ளக்ஸ், 523, நூறு அடி ரோடு, காந்திபுரம், கோவை – 641 012 ✆ 2490547, 94430-25226

கும்பகோணம் : பிரசாத் போட்டோ ஸ்டுடியோ, 13-B, கோதண்டபாணி தெரு, கும்பகோணம். போன் : 2433550



ௐ *Jai Jai Sankara Hara Hara Sankara*



LUCKY GANESSHA / அதிர்ஷ்ட பிள்ளையார்

[illegible]

[illegible]

LUCKY GANESSHA

No.10, First Floor, Alsa Mall, 149, Montieth Road, Egmore, Chennai-600 008. Off : 91-44-28554247
Direct : 91-44-52145176 Resi : 91-44-24852699
E-mail : luckyganeshas@yahoo.com
Visit us : www.luckyganessha.com

	LUCKY GANESSHA CRYSTAL			LUCKY GANESSHA SPECIAL GOLD		
Size	Small	Medium	Big	Small	Medium	Big
Tamilnadu only	Rs. 45	Rs.75	Rs.105	Rs.75	Rs. 90	Rs.120
Other States	Rs. 60	Rs.90	Rs.120	Rs.90	Rs.120	Rs.150
Foreign Countries	US$ 25	For 3 pieces in Crystal includes courier charges				

OUR EXCLUSIVE AGENTS WHO HAVE MAHA MAHA PERIYAVAL'S BLESSED LUCKY GANESSHA

CHENNAI Mandaveli : 24937329, 24938595, Mylapore : 24947178, 24992107, [illegible] : 24354056, Ambattur : 26577334, [illegible] : 26260557, 26266034, [illegible] : 23481881 K.K.Nagar : 24808755, Valasaravakkam : 24867249, Saligramam : 23781233, Purasawalkam : 26403474, East Tambaram : 22391843, T.Nagar : 24342534, 9841218824, Perungalathur : 22637560, Virugambakkam : 23775740, Vadapalani : 9841218828, Mugappair : 26546825, Chromepet : 22387724, Villivakkam : 26502154, 26170833, Madipakkam : 22771639 [illegible] : 226408, Pondichery : 255411, 223768 TAMILNADU Virudhunagar : 2342803, Karur : [illegible], Tirunelveli : 2537797, Virudhunagar : 2342802, Pollachi : 220813, Palakkad : 2501116, Kerala : 2407238, Ernakulam : 2374372, Tiruvalla : [illegible], Salem : 265835, Tiruchirapalli : 2770432, [illegible], Cuddalore : 2324548, Madurai : [illegible] [illegible], Kanchipuram : 227744, Mayiladuthurai : 223089, Sivakasi : 2422485, Tirupattur : 224771, Chengai M.G.R. : 2453393, Erode : [illegible] [illegible] Pollachi : 220813, [illegible] : 2245529, Tirupur : 2241520, Tirupathi : [illegible], Chittoor : 233713, Anantapur : [illegible], Cuddapah : [illegible] Mahabubnagar : 245482, Khammam : 232302, [illegible] : [illegible], Nellore : [illegible], Rajamundry : [illegible] BOMBAY Mumbai : [illegible] Karnool : 244037, [illegible] Mumbai : [illegible] BANGALORE & MYSORE Hubli : [illegible] Bangalore : 23321622, [illegible] [illegible], Ulsoor : [illegible], Mysore : 2411837, 2331548, Bangalore : 2571789, Hosur : [illegible] HYDERABAD & SECUNDERABAD & VIJAYAWADA Secunderabad : [illegible], Hyderabad : [illegible], Vijayawada : [illegible], Visakhapatnam : [illegible] NEW DELHI [illegible], Jamsedpur : [illegible], Sholapur : [illegible], Jabalpur : [illegible] FOREIGN COUNTRIES SRILANKA J.R.Jayachandran : [illegible] MALAYSIA GAYATHRI [illegible] : [illegible], IPOH : [illegible], Penang : [illegible] SINGAPORE Krishnan Santha : [illegible] U.S.A. (Houston) : Mala : 281-213-3209 E-mail : [illegible]

வியாபார முகவர்கள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள். EARN PUNYA WITH PROFIT BE OUR AGENT INVEST ONLY Rs. 3,000/- (FOR STOCK) FOR YOUR LOCALITY

SPECIAL KUBERA IN POP FIBRE @ Rs.40/- DESIGNED BY SANTOSH SIVARAM

SPECIAL INTRODUCTION DOUBLE SIDED GANESSHA FOR CAR ONLY Rs.120/-

WE HAVE NO BRANCHES IN CHENNAI   www.luckyganessha.com



தாயை ஏன் ஒதுக்குகிறார்கள்?

பெண்களுக்கு இழைக்கப்படும் எத்தனையோ அநீதிகளை எதிர்த்துப் போராடுகிறோம். எத்தனையோ கொடுமைகளுக்கு முடிவு கட்டி விட்டோம். ஆனால் நான் குறிப்பிடும் இந்த அநீதிக்கு முடிவு ஏற்பட்டிருக்கிறதா? எனக்குத் தெரிந்து இல்லை!

ஒரு குழந்தை (மகன் (அ) மகள்) திருமணத்தின் போது, தந்தை உயிருடன் இல்லாமல் இருந்தால் தாய் ஏன் கன்யாதானம் செய்யக் கூடாது?

ஒரு பெண் தன் கணவன் இறந்து விட்டால் வசதி இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் வேலைக்குப் போய் அலைந்தும், பாடுபட்டு படிக்க வைத்து எல்லாக் கஷ்டமும் எல்லா பொறுப்புகளையும் (தந்தையின் பொறுப்பையும் சேர்த்து) சுமந்து வளர்க்கிறாள். திருமணம் என்று வரும்போது அலைந்து திரிந்து நல்ல வரன் பார்த்து, திருமண ஏற்பாடுகளும் செய்கிறாள். ஆனால் திருமணத்தில் தாயை ஓரம் கட்டி விட்டு வேறு ஒருவர் - உறவினர் இல்லாவிட்டால் தெரிந்தவர் - கன்யாதானம் செய்கிறார்கள். ஏன் யாரோ ஒருவரை அப்பா அம்மாவாக நடிக்க வைக்க வேண்டும்? இது என்ன நாடகமா? சினிமாவா? இது பெண் இனத்துக்கே இழைக்கப்படும் அநீதி இல்லையா?

சில நாட்களுக்கு முன் ஸ்டார் டீ.வியில் வரும் "சாஸ் பி கபி பஹூதீ" ("மாமியாரும் முன்பு மருமகள்தான்") சீரியலில் பெண் கல்யாணத்தில் ஆரத்தி எடுத்து மாப்பிள்ளையை அழைப்பதிலிருந்து கன்யாதானம் வரை தாய்தான் செய்கிறாள். இதற்கு முன் அந்த சீரியலில் துளசி சொல்லும் ஒரு விளக்கம், "யாருக்கு உரிமை உண்டோ அவர் தான் கன்யாதானம் செய்யப் போகிறார்" என்பது.

இப்பொழுது சொல்லுங்கள். ஏன் நம் தமிழர் சமுதாயத்தில் இந்த அக்கிரமம் நடக்கிறது? ஏன் இதை எதிர்த்து யாரும் கேட்பதில்லை. கொள்ளி வைக்க பெண்ணுக்கு உரிமை இருப்பதை ஏற்றுக் கொண்ட சமுதாயம், ஆணும் பெண்ணும் சமம் என்று சொல்லும் சமுதாயம், ஒரு தாயை ஏன் அவமதிக்கிறது?

இதை நான் யாரிடமும் பெண்களுக்கு உரிமை வேண்டும் என்று கேட்பதற்காக எழுதவில்லை. ஏன் பெண்கள் தங்கள் உரிமையை விட்டுக் கொடுக்கிறார்கள் என்று கேட்கவே எழுதியுள்ளேன். பெண்களுக்கு இந்த விஷயத்தில் விழிப்புணர்வு வேண்டும் என்பதற்காகவே எழுதியுள்ளேன்.

— நளினி கோபால் ஷர்மா

இறைவனுடைய திருக்கோயில் சாதுக்களினுடைய உள்ளக் கோயில்களாகும் !

முக்தி தரும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி க்ஷேத்ரமான

காசியில் ஆடி அமாவாசை நாளில்

சாதுக்களுக்கு (சாது பண்டாரா) அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள் !

ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் அருளாசியுடன் புண்ணிய க்ஷேத்ரமான காசியில் ஆடி அமாவாசை நாளில் சாதுக்களுக்கு அன்னதானம் செய்வதில் நீங்களும் பங்கேற்கலாம்...

"ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்" நடத்தும் 5 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக தொடர்ந்து அன்னதான சேவை !

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம். அருள்மிகு ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னை தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம். கங்கை ஆறு ருத்ரவாகினியாக ஓடுகின்ற காசியில் நடமாடும் தெய்வங்களாக திகழ்கின்ற சாதுக்களுக்கு அன்னதானம் செய்தால் அது இறைவனுக்கு போய் சேர்ந்துவிடும். காசியில் சுமார் 200க்கு மேற்பட்ட ஆசிரமங்கள் உள்ளன. இங்கு சந்நியாசிகள் துறவறத்தில் இருந்து கொண்டு பூஜை, தவம், ஜபம், சத்திர உபதேசம் முதலிய நற்காரியங்களை செய்து காசியில் தொண்டாற்றி வருகிறார்கள். இத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த சந்நியாசிகளை காசியிலுள்ள அனைத்து ஆசிரமங்களிலிருந்தும் அழைத்துவந்து தோப்பில் செழு பரிவட்டம், ருத்ராட்ச மாலை இவைகளை அணிவித்து அவர்கள் நெற்றியில் சந்தனம் வைத்து புஷ்பம் சாற்றி வடநாட்டு முறைப்படி பல வகையான இனிப்பு வகைகள், பூரி, சப்ஜி, பாயசம் முதலியவைகளை மண் சட்டியில் வைத்து அவர்களுக்கு தீபாராதனை செய்து வணங்கி அவர்களை சாப்பிட வைத்து பாத காணிக்கை (தட்சணை) வைத்து அவர்கள் திருப்தியாகும் வரை கேட்கின்ற புனிதத்தை "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்" மூலம் காசி ஸ்ரீ குமாரசாமி மடத்தில் சாதுக்களுக்கும் படைக்கிறோம். இதில் எல்லா சாதுக்களும் ஒன்றாக அமர்ந்து பரிமாறுகின்ற அக்காட்சிக்கு நிகரானது வேறொன்றுமில்லை. இந்த சாது பண்டாரா இதை பணிந்து தங்களால் இயன்ற நன்கொடை வழங்கி சாதுக்களின் ஆசியையும், எண்ணற்ற செல்வங்களையும் பெற்று, இறைவ சௌபாக்கிய வாழ்வுபெற அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

- ரூ.500- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆறு மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆறு வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

காசி, கயா, பிரயாகை (திரிவேணி சங்கமம்) ஆகிய இம்மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் புண்ணிய காரியங்கள், பித்ரு காரியங்கள், பிண்டம் போடுதல், தர்மங்கள், சிரார்த்தம், திவசம், தர்ப்பணம் போன்றவற்றை அவரவர் விருப்பப்படி அன்னதானக் கைங்கர்ய அன்பர்களுக்கு செய்து தரப்படும்.

குடும்பத்தில் தாய் தந்தையர்கள், மூதாதையர்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் மற்றும் தர்ப்பணம் காசியிலும், கயாவிலும், பிரயாகையிலும் நேரில் சென்று செய்ய முடியாதவர்களுக்காக, சாஸ்திரிகளைக் கொண்டு "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்" மூலம் செய்யப்படுகிறது.

பித்ருக்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் செய்ய காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களுக்கும் தனித்தனியாக ரூபாய் 1000-அனுப்பும் போது யாருக்கு சிரார்த்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவரின் பெயர், திதி மற்றும் கோத்ரம் போன்ற விபரங்களையும் அவசியம் தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். பிண்டப்பிரதானத்திற்காக ரூ.5000- அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக தொடர்ந்து வருடத்திற்கு ஒருமுறை ஆறு ஆண்டுகளுக்கு மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் ஏதாவது இடத்தில் யாருக்கு சிரார்த்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவர்களுக்கு சிரார்த்தம் செய்யப்படும். பித்ரு காரியங்களுக்கு பணம் அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று இடங்களிலும் உள்ள தெய்வீக ஆலமரமான "அக்ஷய வடத்தின்" படமும், கயாவில் உள்ள விஷ்ணு பாதத்தின் படமும் அனுப்பி வைக்கப்படும். நம் வீட்டில் செய்யும் சிரார்த்தத்திற்கு தாய், தந்தையர், உடன்பிறந்தவர்கள் மட்டுமே பங்குகொள்ள வாய்ப்புண்டு. மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களில் ஏதாவது ஒரு அக்ஷய வடத்தில் (ஆலமரம்) பிண்டப்பிரதானம் செய்தால் ஏழு தலைமுறைக்கு பித்ருக்கள் கூட்டமே முக்தி அடைவதுடன் பித்ரு தோஷங்களும் நிவர்த்தியாகும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடை அனுப்புவோர் தங்களுடைய கோத்திரத்தையும், பிரார்த்தனையையும் தெரிவித்தால் தாங்கள் விரும்பும் அமாவாசை தினத்தில் காசியில் அன்னதானம் செய்கிறோம். அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு கங்கை தீர்த்தத்துடன் கூடிய காசி செம்பு, காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் டாலரும், ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவிலான ஆன்மீக புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ரூ.5000 - அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் அமாவாசை தினத்தில் காசியில் அன்னதானமும், கங்கையில் தீபமேற்றும் பணியும் செய்து ஆறு வருடங்கள் ஆன்மீகம் மாத இதழ் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் மங்கலம் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

அன்னதான சேவையிலும், கங்கைக்கு தீபமேற்றும் பணியிலும் ஈடுபட விரும்பும் அன்பர்கள் தங்கள் நன்கொடையை Cheque / D. D/ M. O. மூலம் Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4 என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பிவைக்கவும். கலியுகத்தில் அன்னதான சமுதாயப்பணி மகத்தான தெய்வீகப்பணியாக காசி திருத்தலத்தில் தழைத்திட உதவுமாறு அன்புகூர்ந்து வேண்டுகிறோம்.



நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு.

Cheque / D. D/ M. O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nadu Street,(Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.

TEL : 2495 9302, E-mail:siva siva @ vsnl.net



"காசியில் சாதுக்களுக்கு(சாது பண்டாரா) அன்னதானமிடுவது வாழ்வில் பெரும் புண்ணியத்தைக் கொடுக்கும் "

பராத்தாக்களுடன் பல நாள்!





விதவிதமாய் ருசிருசியாய்...!

படிக்கும்போதே நாவூறும் 'கடச்கட பராத்தாக்களு'டன் எனக்கேற்பட்ட அறிமுகம்... ஒரு சுவாரஸ்யம்!

ஒருநாள் -

இரவு டிபனுக்குச் சப்பாத்திக்கு மாவு பிசைந்து வைத்து விட்டு,

பாத்திரங்களை ஒழித்துப் போடும்போது காலையில் செய்த (வழக்கம் போல) மிஞ்சிப் போன உப்புமா, வாணலியிலிருந்து இன்னும் என்னை என்ன செய்யப் போகிறாய்? எனக் கேட்க, பக்கத்திலேயே மதியம் செய்த பொரியல் பின்பாட்டுப் பாடியது. உடனே இரண்டையும் கூட்டணி சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்துக் கிளறி, அதை இரவு சப்பாத்திகளின் நடுவே பூரணமாக வைத்துப் பராத்தாவாகச் செய்ததில், சும்மா சொல்லக் கூடாது,

நான் எதிர்பார்த்ததை விட நன்றாக இருக்கவே,

மறுநாள் -

வறண்டு கிடந்த அடைகளைப் பார்த்ததும் ஒரு சுவாரஸ்யம். ஒரே மாதிரி செய்தால் யார் சாப்பிடுவது? ஆகவே, வாணலியில் வெங்காயத்தை வதக்கி, தக்காளி கூழ் கொஞ்சம், உப்பு, காரம்



சேர்த்து, கொதித்து எண்ணெய் பிரியும் போது அடைகளைப் (அடைகளைப் பிய்த்து, மிக்ஸியில் போட்டு, பூவாக உதிர்த்தது) அதில் சேர்த்துக் கிளறி பூரணம் செய்து,

இரவு பராத்தா செய்ததில்... படு சூப்பராக இருக்காம்! இப்போதெல்லாம் டிபனோ, கறி வகையோ எது இருந்தாலும் பராத்தா என்ற லெவலுக்கு வந்து விட்டேன். எந்தக் கறியாக இருந்தாலும் கிளறி, கைக்கு ஒட்டாமல் உருட்டும் பதத்துக்கு வந்தால், உங்கள் வீட்டில் புதுவித பராத்தா ரெடி, அவ்வளவே! (முருங்கைக்காய்? சதைப்பற்றை வழித்துப் போட்டு உப்பு, காரம் சேர்த்துக் கிளறி, பொட்டுக்கடலை மாவைத் தூவி இறக்கினால் போச்சு!) மசாலாக்கள் விருப்பம் போல!

ஆக...

பராத்தா தினுசுகளுக்கு வானம் கூட எல்லையில்லை.

ஊத்தப்ப மாவில், ப்ரட் ஸ்லைஸ்களை ஒவ்வொன்றாகத் (பஜ்ஜி போல) தோய்த்து எடுத்து, வாணலியில்/தவாவில் போட்டுச் சுற்றி வர எண்ணெய் விட்டு, இரு பக்கமும் ஊத்தப்பம் போலவே வேகவிட்டு எடுங்கள்.

உள்ளே கூடு கூடாக, பஞ்சு போல வித்தியாசமாக இருக்கும் இந்த ப்ரட் ஊத்தப்பம்.

புளிக்காத மாவில் வெல்லம் (அ) சீனி, ஏலப் பொடி கலந்து இதே போல ப்ரட் ஸ்லைஸ்களை முக்கி, இனிப்பு ஊத்தப்பமாக வார்த்தெடுத்து, நடுவில் ஜாம் வைத்துக் கொடுங்கள். குழந்தைகளுக்குக் கொண்டாட்டம்தான்.

ப்ரட் ஸ்லைஸை மாவில் முக்கி, வாணலியில் போட்டதும் (ஈரம் வற்று முன்), உடனே மேலே நறுக்கிய பழ வில்லைகள்/ டூட்டி ப்ரூட்டி/ முந்திரி, திராட்சை, பேரீச்சை போன்ற ஏதாவதொன்றைத் தூவி, சுற்றிலும் நெய் விட்டு, மூடியால் மூடி, வெந்ததும் (திருப்பிப் போட வேண்டியதில்லை) எடுத்து, ஜாம் அல்லது, கன்டென்ஸ்ட் மில்க் தடவி, குழந்தைகளுக்கு ஸ்பெஷல் அயிட்டமாகக் கொடுக்கலாம். அட்டகாசமாக இருக்கும்.

குறிப்பு : சீனி, வெல்லம் சேர்க்கும் போது மாவு ரொம்பவும் நீர்த்து விட்டால், சிறிது கடலை மாவோ, மைதா அல்லது ரவையோ தூவிக் கலந்தால் சில நிமிடங்களில் சரியாகிவிடும்.

— எஸ். பட்டம்மா

சமீபத்தில் என் சகோதரியின் கல்யாணத்தில் ஐஸ்க்ரீமை ஒரு டிரே போன்ற கிண்ணத்தில் போட்டு, ஓரத்தில் கேரட் அல்வா வைத்துக் கொடுத்தார்கள். பார்க்க இரண்டு கலரில் அழகாய் இருந்தது. சுவைக்கும் போது, ஐஸ்க்ரீம், கேரட் அல்வாவை தனித்தனியேயும் சுவைத்தோம் - கலந்தும் அடித்தோம் (உண்டோம்) சுவையோ சுவை.

- சங்கீதா.




இயற்கை கூந்தலின் இளமை ரகசியம்
கூந்தலோடு சேர்ந்து
முகமும் பொலிவாகட்டும்..
இலவசமாய்!
இலவசம்!
ரூ. 5/– மதிப்புள்ள
"fairever"
ஒவ்வொரு 100மி.லி
பாட்டிலுடனும்.
PKG
COCONUT OIL
• இயற்கையான நறுமணம்
• ரசாயனக் கலப்பற்றது
• மூன்று முறை சுத்திகரிக்கப்பட்டது
• பல மாதங்கள் கெடாதது
• 100% சமையலுக்கு உகந்தது
இலவசம்!
ரூ. 8/– மதிப்புள்ள
"CHIK"
Shampoo(50ml)
ஒவ்வொரு 200மி.லி
பாட்டிலுடனும்.
பாரம்பரியம் மாறாத புதுமை படைப்பு
PKG
COCONUT OIL
அக்மார்க்
தேங்காய் எண்ணெய்
PKG COCONUT PRODUCTS
141, Chennimalai Road, Kangayam.
Ph: 04257- 220126, 220426. Fax: 04257-224226.
Pranava PKG 03



பெண்குலத்திற்கு





ஆண்டாண்டு காலமாய் ஆண்களின் வசமிருந்த காவல் துறையில் இன்று பெண்களும் நுழைந்து பல சாதனைகளை நிகழ்த்தி வருகிறார்கள். அதுவும் ஏ.கே. 47 துப்பாக்கியை அநாயாசமாகத் தூக்கி, அதில் லாவகமாகத் தோட்டாக்களைப் பொருத்தி, இலக்கைச் சரியாகக் குறிபார்த்து (இத்தனையையும் கண்ணைக் கட்டிக் கொண்டு!) அடித்து வீழ்த்தி எதிரியை கலங்கடிக்கச் செய்கிறார்கள்!

மகளிர் காவலர்களா? அவர்கள் வரதட்சணைக் கொடுமையைக் கவனிக்கவும், ஈவ் டீசிங் கேஸ்களைக் கையாளவும், இன்னும் பிற ஒப்புக்குச் சப்பாணி விஷயங்களைப் பார்க்கவும்தான் என்கிற எண்ணங்களையெல்லாம் தகர்த்தெறிய வந்து விட்டார்கள் பெண் போலீஸ் கமாண்டோக்கள்!

இனி பெண் போலீஸ், தீவிரவாதிகளையும் பிடிப்பார்கள், பெரிய பெரிய வி.ஐ.பி.க்களுக்கு கறுப்புப் பூனையாகவும் விளங்குவார்கள் என்கிற நிலைமை வந்துவிட்டது நம் தமிழகக் காவல் துறையில். இவர்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள நாம் 'ஊட்டி மலை ப்யூட்டி'யாக விளங்கும் அடையார் போட் கிளப் ரோட்டில் இருக்கும் 'கமாண்டோ' அலுவலகத்துக்குள் நுழைந்தோம்.

பெண் போலீஸ் கமாண்டோக்கள் குழுமத்தை முன்னின்று நடத்தி வரும் திரு. ஐ.ஜி. ராஜேந்திரன் இவர்களைப் பற்றிக் கூறும் பொழுது,

"பெண்ணுக்குப் பெண்தான் சிறப்பான பாதுகாப்புத் தர முடியும் என்பதால்தான் மாண்புமிகு நம் முதல்வர் அம்மா அவர்கள் தமிழகத்தில் முதன் முதலாக மகளிர் காவல் நிலையங்களைத் தொடங்கி வைத்தார். தொடர்ந்து எந்த மாநிலங்களிலும் இல்லாத வகையில் 1500க்கும் மேற்பட்ட பெண் எஸ்.ஐ.க்களை நியமித்தார். தற்பொழுது



மற்றுமோர் திருப்புமுனை!

'பெண் போலீஸ் கமாண்டோக்கள்' குழுமத்தையும் இங்கு தொடங்கி நம் தமிழகத்தை அனைத்து மாநிலங்களுக்கும் முன்னோடியாகத் திகழச் செய்து விட்டார்.

ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்டு குவிந்து விட்ட விண்ணப்பங்களை அலசி, பயிற்சிக்காக 200 பேரைத் தேர்ந்தெடுத்தோம். இதில் வெற்றிகரமாக பயிற்சியை முடித்திருக்கும் நூற்றி ஐம்பத்தோரு பெண் போலீஸ் கமாண்டோக்களுக்கும் சிறப்பான சலுகைகள் தந்து, அவர்களை அனைத்து வேலைகளிலும் அதாவது இதுவரை ஆண்கள் மட்டுமே செய்து வந்த வேலைகளிலும் ஈடுபடுத்தப் போகிறோம். நம் தமிழகத்தைப் பின்பற்றி மத்திய போலீஸூம் வி.வி.ஐ.பிக்களுக்கான கறுப்புப் பூனைப் படையாகச் செயல்பட்டு வந்த பிரிவில் பெண்களுக்கும் சிறப்புப் பயிற்சி தர விழைந்துள்ளது.

இதில் சேருவதற்கு முதலில் மனோபலத்தைத்தான் அடிப்படைத் தகுதியாகக் கருதுகிறோம். இந்த நூற்றி ஐம்பத்தியோரு கமாண்டோக்களுக்கும் பயிற்சி ஆரம்பித்தவுடன் அவர்களிடையே காணப்பட்ட ஈடுபாடு, தன்னம்பிக்கை எங்களை மிகவும் வியப்பில் ஆழ்த்தியது. ராணுவத்திற்கு இணையான பயிற்சிகளை அவர்கள் - பயிற்சியாளர்கள் சோர்ந்தால் கூட, இவர்கள் சோர்வுறாமல் - விடாப்பிடியாகச் செய்தது இதுவரை ஆண் கமாண்டோக்களிடையே கூடக் காணாத ஒன்று" என்று கூறினார் ஐ.ஜி.

"இந்தப் பயிற்சிகளில் முக்கியமானது ஓட்டப் பயிற்சிதான். தினமும் ஒரு கமாண்டோ குறைந்தது முப்பது கிலோ மீட்டராவது ஓட வேண்டும். ஓட்டப் பயிற்சியின் முடிவை தொடர் ஓட்டமாக கன்யாகுமரியிலிருந்து ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு கமாண்டோவும் தொடர்ந்து 90 கி.மீ. தூரம் ஓடி வந்து கடைசியில் முதல்வரிடம் ஜோதியை ஒப்படைக்க ஏற்பாடு செய்திருந்தோம்.

இதற்கு வழிநெடுக மக்களிடம் கிடைத்த வரவேற்பும், பாராட்டும் இவர்களுக்கு உற்சாக டானிக் குடித்தது போல் ஆகிவிட்டது. எதிர்ப்பட்ட கிராம மக்கள் அனைவரும் இவர்கள் நெற்றியில் வீரத் திலகமிட்டு, ஆரத்தி எடுத்துப் பாராட்டினார்கள்" என்று முகத்தில் பெருமை பொங்கக் கூறிய ஐ.ஜி.யிடமிருந்து விடைபெற்று இந்த வீரப் பெண்மணிகளின் சாகசங்களைக் கண்டோம்.

150 கிலோ எடையுள்ள பைக்கை ஒரே கிக்கில் உதைத்து ஸ்டார்ட் செய்து, க்ளச் பிடித்து, அரை வட்ட வடிவம் போட்டு சர்ரென்று பறந்து, அதே நொடியில் திரும்பி வந்து பிஸ்டலுடன் நின்றிருந்த கமாண்டோக்களை ஏற்றிக் கொண்டு அவர்கள் குறி பார்த்துச் சுட லாவகமாக வண்டியைத் திருப்பி ஓட்டி பார்வையாளர்களை 'ஓ' போட வைத்து விட்டார்கள். இது மட்டுமா, வின்ச்சில் தலைகீழாகக் கவிழ்ந்து ஒரே நொடியில் இலக்கை தோட்டாக்களால் துளைத்து ஆச்சர்யப்படுத்தினார்கள். இன்னும் கண்ணை மூடிக் கொண்டு சுடுதல், திமுதிமுவென்று எரியும் தீப் பந்தலில் குதித்து ஓடுதல், உயர மலை போல் இருக்கும் பாறையில் நிமிட நேரத்தில் ஏறுதல் என்று பல அற்புதங்களை நிகழ்த்தி, 'எங்களால் எதையும் சாதிக்க முடியும்' என்று நிரூபித்து விட்டார்கள் இந்தச் சிறும் கமாண்டோக்கள். மொத்தத்தில் மலை போல உடல் தோற்றம் தேவையில்லை. மனோபலம் இருந்தால் போதும். மலையையே புரட்டி விடலாம் என்றுதான் நினைக்கத் தோன்றியது இவர்களைப் பார்த்து.

இன்னுமொரு சுவாரஸ்யமான விஷயம் - இவர்கள் அனைவரும் கிராமத்துக் குயில்கள். இவர்கள் பெயர்களின் பின்னாடி பி.ஏ., எம்.ஏ., எம்.பி.ஏ. போன்ற பட்டங்கள்! வேறு எந்தத் துறையிலும் வேலை கிடைக்காமல் வேறு வழியில்லாமல்தான் இத் துறைக்கு வந்திருப்பார்கள் என்கிற நம் கணிப்பை அவர்கள் தந்த பதில் தூக்கிப் போட்டு உடைத்தது.

ஏ. மாலதி :



(ஈரோட்டைச் சேர்ந்த இவர் பி.ஏ. பொருளாதாரம் படித்து விட்டு தற்பொழுது அண்ணாமலை பல்கலையில் எம்.பி.ஏ. படிக்கிறார்)

"**கா**வல் துறைக்கு மிகவும் விருப்பப்பட்டுத்தான் சேர்ந்தேன். வீட்டிலும் ஆதரவு தெரிவித்தார்கள். மற்ற துறைகளை விட இதில் தன்னம்பிக்கை நிறைய கிடைக்கிறது. அதுவும் இந்த கமாண்டோ பயிற்சியினால் முன்பு பலவீனமாக நினைத்தவர்கள், தாழ்வாக நடத்தியவர்கள் மத்தியில் நாங்கள் மிகவும் மதிப்போடு இப்போது நடத்தப்படுகிறோம். எங்களால் எதுவும் செய்ய முடியும் என்கிற நம்பிக்கை பிறந்துள்ளது. பெண்கள் அதிகம் இத் துறைக்கு வரவேண்டும். இங்கு எங்களை மிகவும் கண்ணியமாகவே நடத்துகிறார்கள். நிறைய சிறப்புச் சலுகைகளும் தந்துள்ளனர்."



மணிமொழி :

"**தி**ருவாரூரில் உள்ள புன்னவராயன் புடிக்காடு கிராமம் தான் எங்கள் ஊர். தாத்தா ஆர்மியில் இருந்தார். அப்பா டீச்சர். என்னுடன் சேர்ந்து நான்கு பெண்கள் எங்கள் பெற்றோருக்கு. படித்து முடித்து வேலைக்குச் செல்ல இருந்த போது இந்தக் காவல் துறையில வந்து சேர்ந்தேன். இன்று பெண்கள் எந்தத் துறையில்தான் இல்லை? முதல்வர் அவர்கள், 'பெண் கமாண்டோ குழுமத்தை' அறிவித்தவுடன் இதில் உள்ள ஆபத்துகளை உணர்ந்துதான் சேர்ந்தேன்.

செய்தித்தாள்களில், தொலைக்காட்சியில் எங்களைப் பற்றிப் பார்த்தவுடன் நான் தற்பொழுது கிராமத்தின் ஹீரோயின் ஆக்கப்பட்டுள்ளேன். முன்பு வண்டி ஓட்டத் தெரியாத காரணத்திற்காகவே காவல் நிலையங்களில் பல வேலைகளிலிருந்து நிராகரிக்கப்பட்ட நிலை தற்பொழுது மாறி விட்டது. ஆண் போலீஸுக்கு நிகராக எங்களை நடத்துவார்கள் என்பதை நினைத்தாலே பெருமையாக உள்ளது."

கலைச்செல்வி :



(அனைத்துப் போட்டிகளிலும் ஆல் ரவுண்டராக வந்தவர்)

"**ஊ**ட்டியை அடுத்த கூடலூர் எனது சொந்த ஊர். இத் துறையில் உழைக்க நேரம் காலம் கிடையாது. கல்யாணத்திற்குப் பின்னும் விடாமல் வேலை செய்வேன். பயிற்சி ஆரம்பக் கட்டத்தில் கடுமையாக இருந்தது. பயிற்சித் தேர்வுக்கு ஸ்கிப்பிங், லாங் ஜம்பிங், ஓட்டப் பந்தயம், ஷாட்புட் என்று தேர்வு வைத்திருந்தார்கள். குதிரைச் சவாரி, படகோட்டுதல், மலையேற்றம், பாராசூட், வண்டி ஓட்டுதல், நீச்சல் என்று அனைத்திலும் பயிற்சி தரப்பட்டுள்ளது. பயிற்சிக் காலத்தில் சிறப்பான உணவு, உடைகள் தந்து கவனித்துக் கொண்டார்கள்."

ஜெயந்தி :

(மயிலாடுதுறையைச் சேர்ந்த இவர் பி.எஸ்ஸி., பயோ-கெமிஸ்ட்ரி படித்துள்ளார். பயிற்சியில் ஓவரால் பரேட் கமாண்டராக வந்துள்ளார்)



“போலீஸாக வேண்டும் என்பது என் கனவு. இந்த மூன்று மாத கடும் பயிற்சிக் காலத்தில் 'அந்த நாட்கள்' கூட ஓய்வெடுக்காமல் நாங்கள் அனைவரும் ஆர்வத்தோடு ஈடுபட்டோம். இந்த உடை மிகவும் சௌகரியமாக உள்ளது. தற்பொழுது அனைவரும் பேண்ட், ஷர்ட் அணிவதால் இந்த உடையில் யாரும் எங்களை வித்தியாசமாகப் பார்ப்பதில்லை. தற்பொழுது பயிற்சி மேற்கொண்டிருக்கும் ஆண் கமாண்டோக்கள் எங்களிடம் வந்து ஆலோசனைகள் கேட்பது பெருமையாக உள்ளது.”



எம். ஆரோக்கிய ஜான்ஸி :

(துப்பாக்கிச் சுடுவதில் ஆல்ரவுண்டராக வந்துள்ளார்)

“இரண்டு வருடமாக எஸ்.ஐ.யாக வேலை பார்க்கிறேன். முன்பு எப்பொழுதும் தைரியம் இருக்கும். ஆனால் இங்கு கொடுக்கப்பட்ட கடும் பயிற்சிகளினால் மனதில் தற்பொழுது ஓர் அசாதாரண தைரியம் பிறந்துள்ளது. தனியாக எதையும் எதிர்கொள்ளலாம் என்கிற நம்பிக்கை வந்துள்ளது. யோகா, தியானம் எங்களை மேலும் பலப்படுத்தியுள்ளது.”

முனியம்மா :

“ஏழு வருடமாக எஸ்.ஐ.யாக உள்ளேன். மதுரை சொந்த ஊர். பயிற்சிக் காலத்தில்தான் எனக்குத் திருமணம் நடந்தது. இந்த வேலை மிகவும் கடினமானது. விதவிதமான துப்பாக்கிகளைக் கையாளும் பொழுது மனதுக்கு நிறைவாக உள்ளது. இங்கு நேரம் காலம் இல்லாமல் உழைக்க வேண்டி வரும். ஆகவேதான் நானும், என் கணவரும் கூட்டுக் குடும்பத்திலேயே வாழ முடிவு செய்துள்ளோம். எதிர்காலத்தில் குழந்தைகளை கவனிக்க வீட்டில் பெரியவங்க இருந்தால்தான் இந்தப் போலீஸ் வேலையில் நிம்மதியாக கவனம் செலுத்த முடியும்.

இங்கு கொடுத்த பயிற்சிகளினால் உடலுக்கு 'ஃபிஸிக்கல் ஃபிட்னஸ்' கிடைத்துள்ளது. தினமும் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டுமென்பதால் உடல் ஸ்லிம்மாகக் காட்சியளிப்பது சந்தோஷமாக இருக்கிறது.”

பெண்கள் வீட்டுப் படியைத் தாண்டி வெளியுலகத்திற்கு வந்தார்கள் என்பது எப்படி ஒரு திருப்புமுனையோ, அதே போன்ற அடுத்த குறிப்பிடத்தக்க திருப்புமுனை பெண்கள், கமாண்டோக்கள் ஆனது! சரித்திரமாகப் பேசப்பட வேண்டிய இந்த விஷயம் முன்னேறி வரும் பெண் குலத்திற்கு மற்றுமோர் பெருமைப்படத்தக்க விருது!

— சாந்தி ரங்கராஜன்

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

பிரமிடில் நெப்போலியன் :

மாவீரன் நெப்போலியனது வாழ்வில் நடந்த சம்பவம் இது! பிரமிடின் மகிமையைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருந்த அவன் 'க்ரேட் ப்ரமிட்' எனப்படும் பெரிய பிரமிடை அடைந்தான். அதன் முக்கிய உள்ளறையில் (மெயின் சாம்பர்) பல வருடங்கள் பயிற்சி பெற்ற சீடர்களே அனுமதிக்கப்படுவர் என்றும் தியானம் மற்றும் ரகசிய சித்திகளில் பயிற்சி பெறுபவர் அந்த உள்ளறையில் ஒரு நாள் இரவு முழுதும் தங்கி இருந்து உள்ளொளி பெறுவர் என்றும் அவன் கேள்விப்பட்டிருந்தான்.

அற்புதமான நுணுக்கமான கணிதம் மூலம் இடம், திசை, ஒழுங்கு, நேர்த்தி ஆகியவற்றைப் பரிசீலித்து அமைக்கப்பட்டிருந்த அந்த அறை பிரமாதமான 'சக்தி கேந்திரம்' என்று அறிந்திருந்த அவன் அந்த அறையில் ஒருநாள் இரவு முழுதும் தங்கினான்.

மறுநாள் காலை அதிசயம் மற்றும் ஆச்சரியத்தைக் காட்டும் வெளிறிய முகத்துடன் வெளியே வந்த அவனை நோக்கி, 'என்ன நடந்தது' என்று கேட்டனர். தனது சக்தி மயமான அனுபவங்களை வெளியே சொல்லத் தயங்கிய அவன், "நான் நடந்ததைச் சொன்னால் நீங்கள் நம்ப மாட்டீர்கள்" (You won't believe me if I tell you) என்றான்.

நெப்போலியன் மட்டுமல்ல, அவனுக்கு முன்னாலும், பின்னால் இன்றுவரையும் லட்சக்கணக்கான ஆண்களும் பெண்களும் பிரமிட் தரும் பிரமிப்பூட்டும் பலன்களை அனுபவித்து வருகின்றனர்!

பிரமிட் ஓர் அதிசயம்

'பைரா' என்றால் நெருப்பு என்று பொருள். 'மிட்' என்றால் நடுவே என்று பொருள். ஆனால் சாதாரணமாக ஆங்கிலேயரால் செய்யப்பட்ட இந்த மொழிபெயர்ப்பு இதற்கான சரியான அர்த்தத்தைத் தரவில்லை என்று ஜெரால்ட் மாசே (Gerald Massey) தனது 'ஏன்ஷியண்ட் ஈஜிப்ட் : தி லைட் ஆஃப் தி வோர்ல்ட்' என்ற புத்தகத்தில் கூறுகிறார். பைர் என்றால் அக்னி என்றும் மெட் என்று உச்சரிக்கப்பட வேண்டிய அடுத்த வார்த்தை பத்து மடங்கு என்ற பொருளைத் தரும் என்றும் அவர் கூறுவதோடு, பிரமிட் அக்னியின் பத்து வித அபூர்வ சக்திகளைத் தருகிறது என்கிறார். 'பிரமிட், 'புனிதமான சக்திகளைத் தன்னுள்ளே தக்க வைக்கும் ஊற்று' என்கிறார் அவர்.



• பிரமிட் வடிவில் உள்ள மகாபலிபுரம் கோவில்

பிரமிட் கட்டிட விந்தைகள்

'கிரேட் பிரமிட்' என்று அழைக்கப்படும் பெரிய பிரமிட் 13 ஏக்கர் பரப்பில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வளவு பெரிய பரப்பின் மேல் மட்டம் அதிசயப்படும் அளவு சமதளமாக இருக்கிறது.

23 லட்சம் கற்களால் அமைக்கப்பட்டுள்ளது பிரமிட்! அதன் ஒவ்வொரு கல்லின் எடையும் 2 டன் முதல்



• செவ்வாய் கிரகத்தில் உள்ள பிரமிட் அமைப்பு!





• ஆலயங்களும் பிரமிட் வடிவில்



அமெரிக்க டாலரின் மர்மங்கள்!

50 டன் வரை இருக்கிறது. இந்தக் கற்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைக்கப்பட்ட இடம் மயிரிழை அளவு கூட இடைவெளி இன்றி செய்யப்பட்டுள்ளது! இந்த பிரமிடில் உபயோகப்படுத்தப்பட்டுள்ள கற்களைக் கொண்டு அமெரிக்காவில் உள்ள வானளாவிய கட்டிடமான எம்பயர் ஸ்டேட் கட்டிடம் முப்பது கட்டிடங்கள் கட்டலாம்!

நாஸாவின் வியப்பு :

இது மட்டுமல்ல; பிரபஞ்சத்திற்கும் பிரமிடுக்கும் பெரிய அளவில் தொடர்பு உள்ளது.

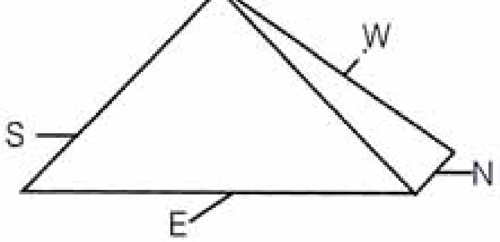
செவ்வாய் கிரகத்தை ஆராய அனுப்பப்பட்ட 'மரைனர்9' என்ற விண்கலம் செவ்வாய் கிரகத்தில் உள்ள பிரமிட் அமைப்பிலுள்ள பகுதிகளைப் படம் பிடித்துள்ளது. இதன் அடிப்பக்கம் மூன்று மைல் நீளமும் உயரம் 4800 அடியும் இருப்பதாக அமெரிக்க விண்வெளி ஆய்வு மையமான நாஸாவின் அறிக்கை தெரிவிக்கிறது. இந்த அளவுகள் மிகத் துல்லியமாக அமைந்திருப்பதால் இது திட்டமிட்டு உருவாக்கப்பட்டது போலவே இருக்கிறது என்றும் தற்செயலான இயற்கை அமைப்பாக இல்லை என்றும் அது வியப்புடன் கூறுகிறது!

பிரமிட் பூமியின் ஸ்கேல் மாடலாக' இருப்பது இன்னொரு வியப்பூட்டும் விஷயம்! அதனுடைய லாடிட்யூட் மற்றும் லாங்கிட்யூட் ஆகிய இரண்டும் வெட்டிக் கொள்ளும் இடம் 30 டிகிரி வடக்கு மற்றும் 31 டிகிரி கிழக்கு! இந்த ரேகை மற்ற எல்லா ரேகைகளையும் விட அதிகமான பூமிப் பரப்பின் வழியே செல்கிறது என்பது ஒரு அதிசய விஷயம்.

பிரமிடின் மொத்தக் கற்களின் எடையான ஐம்பத்தி மூன்று லட்சம் டன்னை 1,000,000,000,000,000 (Ten to the power of 15) என்ற எண்ணால் பெருக்கினால் வெவ்வேறு அளவுகளின் விகிதாசாரங்கள் 'பை' எனப்படும் 3.142 என்ற அளவையும் 'தங்க விகிதம்' எனப்படும் 1.618 என்ற அளவையும் ஆங்காங்கே காண்பிக்கிறது!

பிரமிடில் உள்ள கிங் சேம்பரின் தெற்கு மற்றும் வடக்கு முனைகள் முறையே ஜீடா ஓரியன் நட்சத்திரத்தையும் ஆல்ஃபா ட்ராகோனிஸ் நட்சத்திரத்தையும் க்வீன் சேம்பரின் தெற்கு மற்றும் வடக்கு முனைகள்





முறையே சிரியன் நட்சத்திரத்தையும் ஓரியன் நட்சத்திரத்தையும் நோக்கி இருக்கின்றன. நமது புராணங்கள் பெரிதும் போற்றும் விஸ்வாமித்திர நட்சத்திரமே சிரியஸ்! இது பெரும் மர்மங்களைத் தன்னுள்ளே அடக்கி உள்ளது!

பிரமிடின் அளவுகள் :

பிரமிடின் சரியான அளவுகளே அதற்குச் சக்தியைத் தருவதாக விஞ்ஞானிகள் தங்கள் சோதனை மூலம் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

ஷீலா ஆஸ்ட்ராண்டர் என்ற கனடிய பெண்மணியும் லின் ஷ்ரொடர் என்ற அமெரிக்கப் பெண்மணியும் எழுதிய 'சைக்கிக் ரிஸர்ச் பிஹைண்ட் தி அயர்ன் கர்டன்' என்ற நூல் உலகம் முழுதும் பெரும் பரபரப்பை ஏற்படுத்தியது. அதில் ஒரு பகுதி பிரமிடின் மர்மங்களை விளக்குகிறது.

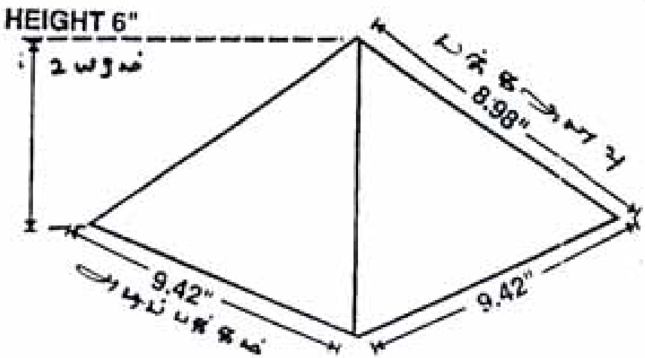
போவிஸ் என்ற பிரெஞ்சுக்காரர் பிரமிடைப் பார்க்கச் சென்ற போது பூனைகளும் மற்ற சிறு மிருகங்களும் வழி தவறி ஆங்காங்கே செத்துக் கிடப்பதைப் பார்த்தார். மீண்டும் பல மணி நேரம் கழித்து தான் வந்த வழியில் திரும்புகையில் அவை அழுகி நாற்றம் எடுக்காமல் இருந்ததைப் பார்த்து வியந்தார். உடனே பிரமிடின் ஸ்கேல் மாடலைத் தயார் செய்து அதில் பல் வேறு பதார்த்தங்களை வைத்துச் சோதனை செய்தார். அவை கெடவே இல்லை.

தொடர்ந்து செக்கோஸ்லோவிகியாவைச் சேர்ந்த டாக்டர் காரெல் ட்ரெபெல் பிரமிடின் சிறிய ஸ்கேல் மாடலில் ஒரு பிளேடைத் தெற்கு - வடக்காக காம்பஸின் உதவி கொண்டு வைத்தார். பிளேடின் கூர்மையான பகுதிகள் கிழக்கு மற்றும் மேற்கு நோக்கி இருந்தன. இதை பிரமிடின் உயரத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்கு உயரம் இருக்குமாறு வைத்தார். ஆறு நாட்களுக்குப் பிறகு பிளேடின் மழுங்கிய முனைகள் கூர்மையுடையதாக ஆகியிருந்தன.

கடைகளிலும் பிளாட்பார ஓரங்களிலும் விற்கும் பிரமிடுகளை வைத்து பிரமிட் சக்தி பற்றி ஐயம் தெரிவிப்பவர்கள் சரியான அளவுடன் பிரமிட் இருக்கிறதா என்று சோதனை செய்ய வேண்டும். இந்த அளவுகளைக் கண்டுபிடிக்க ஒரு சிறிய ஃபார்முலா இருக்கிறது. பிரமிடின் ஒவ்வொரு அலகு (UNIT) உயரத்திற்கும் அதன் அடிப்பக்கம் 1,5708 மடங்காக இருக்க வேண்டும். அதன் பக்க அளவு 1,4945 மடங்காக இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக ஐந்து அங்குலம் உயரம் உள்ள பிரமிடின் அடிப்பக்கம் 785 அங்குலமாகவும் பக்க அளவு 747 அங்குலமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

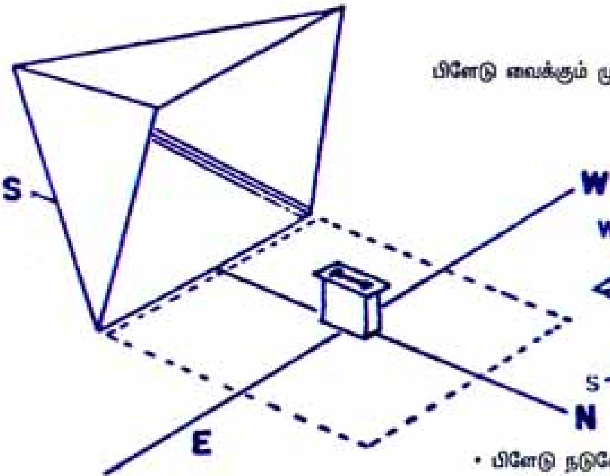
நீங்களே சோதிக்கலாம்!

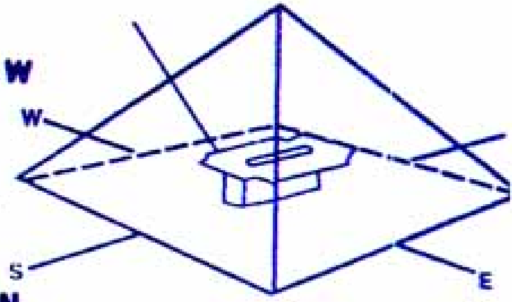
பிரமிட் சக்தியை நீங்களே சோதனை செய்து பார்க்கலாம். நான்கு முக்கோணங்களை கார்ட்போர்டில் வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். இதன் அடிப்பக்க அளவு 9 3/8 அங்குலமாகவும் இரு பக்கங்களின் அளவு 8 7/8 அங்குலமாகவும் இருக்க வேண்டும். நான்கு முக்கோணங்களையும் டேப் வைத்து ஒட்டி விட்டால் பிரமிடின் உயரம் சரியாக ஆறு அங்குலம் இருக்கும். இதில் வடக்கு தெற்கு திசைகளை காம்பஸ் உதவியுடன் நிர்ணயித்து இரண்டு அங்குல உயரத்தில் ஒரு கட்டையின் மீது பிளேடின் நுனிகளை தெற்கு வடக்காக வைக்க வேண்டும். இப்போது பிளேடின் கூர்மையான பகுதிகள் கிழக்கு மேற்காக இருக்கும். ஆறு முதல் பத்து நாட்கள் கழித்து பிளேடை எடுத்துப் பார்த்தால் மழுங்கிய முனைகள் கூர்மையாகி இருக்கும். குறைந்தபட்சம் ஐம்பது முறைகள் இதைக் கூர்மையாக்கி உபயோகிக்கலாம்.



தலைவலி உள்ளவர்கள் பிரமிட் தொப்பியை மாட்டிக் கொண்டால் தலைவலி தீருவதாக ட்ரெபெல் தன்னிடம் கூறியதாக ஷீலா குறிப்பிடுகிறார். இதை அணிந்து உலகில

பிளேடு வைக்கும் முறை





• பிளேடு நடுவே வைக்கப்பட வேண்டும். பிரமிட் உயரம் 6" ஆகவே பிளேடு 2" உயரத்தில் இருக்க வேண்டும்

ஏராளமானோர் பயனடைந்துள்ளனர். பிரமிடின் உள்ளே காய்கறிகள், முட்டை வைத்தால் கெடாது.

இதன் உள்ளே வைக்கப்பட்ட பால் மற்றும் தண்ணீர் சக்தி ஊட்டப்பட்டதாக ஆகிறது. பெரிய அளவில் (கார்ட்போர்டில் கூட) உருவாக்கப்பட்ட பிரமிடில் அமர்ந்து படிக்கும் மாணவ மாணவியரின் அறிவுத் திறன் கூடுகிறது. ஞாபக சக்தி கூடுகிறது. பிரமிடில் தியானம் செய்தால் சாந்தி ஏற்படுகிறது. இப்படிப் பல்வேறு பயன்களைத் தருவதாக பல நூறு புத்தகங்கள் விளக்குகின்றன. பிரமிடாலஜி என்ற பிரமிட் பற்றிய தனி இயல் உருவாகி இருப்பதோடு பிரமிட் என்சைக்ளோபீடியாவும் புத்தக சந்தைக்கு வந்து விட்டது.

பில் ஷூல் மற்றும் எட் பெடிட் இணைந்து எழுதிய 'தி சீக்ரட் பவர் ஆஃப் பிரமிட்ஸ்' என்ற புத்தகம் பிரமிடின் அபூர்வ சக்திகளை விரிவாக விளக்குகிறது. மாக்ஸ் டாத் மற்றும் க்ரெக் நியல்ஸன் இணைந்து எழுதிய பிரமிட்



• ஸ்ரீ சக்ர யந்திரம் மூலத்திரிகோணம் 43 சதுர்கோணம் 16 மேலும், கீழும் உள்ள கோணங்களையும் சேர்த்து வருவது 108.


அக்ஸார் தம்புவின்
சிந்தனைச் சொற்கள்
சுயநல எண்ணங்களை மாற்றிடுவோம்!
பொதுநல எண்ணங்களை வளர்த்திடுவோம்!!
USE NO HOOKS
NETT WT. 25 Kg.
MADE IN INDIA
SUPER
Agsarcem
Waterproof Cement Paint
அக்ஸார் நிறுவனத்தின் தரமான தயாரிப்பு
• நீரிலிருந்து சுவர்களுக்கு பாதுகாப்பு
• நிலையான தரம் • 30க்கும் மேற்பட்ட நிறம்
• நியாயமான விலை • பாசி படியாது
• மங்காத நிறம்
Agsar
www.agsar.com
அக்ஸார் பெயின்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட், 509A, ஜார்ஜ் ரோடு, தூத்துக்குடி–3.

பவர்' என்ற புத்தகத்தில் பிரமிடின் உள்ளே வைக்கப்படும் விதைகள் வீரிய விதைகளாக மாறுவதாகக் குறிப்பிடுகிறது!

அமெரிக்க டாலரில் பிரமிட் :

இது ஒருபுறமிருக்க, உலகையே தங்கத்திற்கு நிகராக ஆட்டிப் படைக்கும் அமெரிக்க டாலர் பெரும் மர்மங்களைத் தன்னுள்ளே அடக்கி சக்தி வாய்ந்ததாகத் திகழ்கிறது! பதிமூன்று என்ற எண்ணையே வெறுக்கும் மேலை உலகம் ஹோட்டல்களில் கூட பன்னிரெண்டாம் நம்பருக்கு அடுத்தாற்போல பதினான்கை தங்கள் அறைகளுக்கும் மாடிகளுக்கும் தந்து பதிமூன்றாம் எண்ணைத் தவிர்க்கிறது.

ஆனால் அமெரிக்க டாலரில் எல்லாமே பதிமூன்று மயம்தான்! இது வியப்பூட்டும் விஷயம்! 13 ஒரிஜினல் காலனிகள், சுதந்திர பிரகடனத்தில் கையெழுத்திட்டோர் 13 பேர். அமெரிக்கக் கொடியில் 13 கோடுகள். டாலர் நோட்டில் உள்ள பிரமிடில் 13 படிகள். மேலே லத்தீனில் 13 எழுத்துக்கள். 'E Pluribus Unum' என்பதில் 13 எழுத்துக்கள். கழுகுக்கு மேலாக 13 நட்சத்திரங்கள். கழுகின் இறக்கைகள் ஒவ்வொன்றிலும் 13 சிறகுகள். ஷீல்டில் 13 பட்டைகள். ஆலிவ் மரக் கிளையில் 13 இலைகள். 13 பழங்கள். 13 அம்புகள்! இப்படி அமெரிக்க டாலரில் எல்லாமே 13தான்!

டாலர் மறைமுக ஆற்றலைக் (அக்கல்ட் பவரை) கொண்டதாக அமைக்கப்பட்டுள்ளதாகக் கருதப்படுகிறது. அமெரிக்க டாலரின் செல்வாக்கிற்குக் காரணம் அதில் உள்ள பிரமிடே! அதில் உள்ள பூர்த்தியாகாத பிரமிட் அமெரிக்கா எப்போதும் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும் என்பதை உணர்த்துகிறது. பிரமிடின் மேலே உள்ள 'எதையும் ஊடுருவும் கண்' அமெரிக்காவிற்கு தெய்வீக வழிகாட்டுதல் கிடைப்பதற்காக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் உள்ள Annuit Coeptis என்ற எழுத்துக்கள் 'இறைவன் அமெரிக்காவின் பணிகளுக்கு ஆதரவளிப்பதைக்' குறிக்கிறது.

அதில் உள்ள Novus Ord O Seclorem என்பது 'உலக ஏடுகளில் ஒரு புதிய அத்தியாயம்' என்ற பொருளில் அமெரிக்க சகாப்தத்தைக் குறிக்கிறது. பிரமிடைத் தன் டாலரில் கொண்ட அமெரிக்கா பொருளாதாரத்தில் தலைசிறந்து விளங்கும். செல்வச் செழிப்பில் திகழும்.

ஸ்ரீ சக்கரமும் பிரமிடும்

பிரமிடில் உள்ள முக்கோணங்கள் சக்தியைத் தருபவை. மறைமுகமான ஆற்றலைத் தரும் இது நமது ஸ்ரீ சக்கரத்தை - ஸ்ரீ யந்திரத்தை நினைவுபடுத்துகிறது. ஸ்ரீ சக்கரத்தின் மூலமான முக்கோணங்கள் 43. அதில் உள்ள கோடுகள் வெட்டிக் கொள்வதால் ஏற்படும் மற்ற கோணங்களையும் சேர்த்தால் மொத்தம் வருவது 108. ஆகவே ஸ்ரீ சக்கரம் பிரமிடைப் போல 108 மடங்கு அதிக சக்தி தருவதாக உள்ளது என்று நமது முன்னோர்கள் உணர்ந்துள்ளனர் ஸ்ரீ சக்கரத்திற்கும் பிரமிடிற்கும் ஏராளமான ஒற்றுமைகள் உள்ளன.

ஆலயங்களில் பிரமிட் அமைப்புகள்

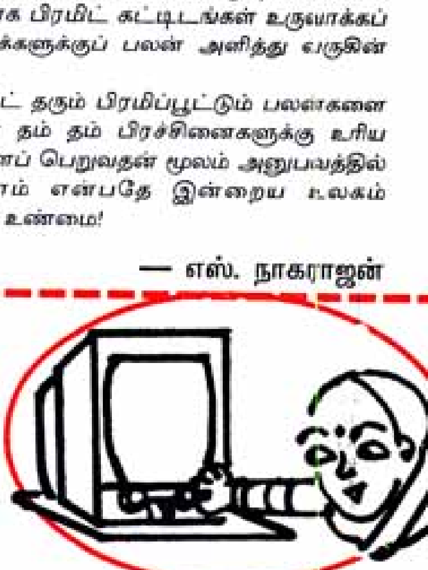
இதை உணர்ந்துதான் பிரமிட் அமைப்பை கோபுரங்களிலும் கலசங்களிலும் ஆங்காங்கே தேவையான முறையில் நம் முன்னோர்கள் அமைத்துள்ளனர். பலன் தரும் யாக குண்டங்கள் கூட பிரமிட் வடிவத்தில் அமைக்கப்படுகின்றன. மகாபலிபுரத்தில் உள்ள கடற்கரைக் கோவில் பிரமிட் அமைப்பில் உள்ளது. கோவையில் உள்ள பிரமிட் சென்டரில் ஆரம்பித்து அமெரிக்காவில் டெக்ஸாஸ் மாநிலத்தில் வடக்கு - தெற்கு அச்சில் 9206 சதுர அடி பரப்பில் 89 அடியை அடிப்பக்கத்திலும் 63 அடியை உயரத்திலும் கொண்டு அமைக்கப்பட்டுள்ள பிரமிட் சர்ச் முடிய உலகில் ஏராளமாக பிரமிட் கட்டிடங்கள் உருவாக்கப்பட்டு மக்களுக்குப் பலன் அளித்து வருகின்றன.

பிரமிட் தரும் பிரமிப்பூட்டும் பலன்களை அவரவர் தம் தம் பிரச்சினைகளுக்கு உரிய தீர்வுகளைப் பெறுவதன் மூலம் அனுபவத்தில் உணரலாம் என்பதே இன்றைய உலகம் உணரும் உண்மை!

— எஸ். நாகராஜன்

டி.வி., ஃப்ரிட்ஜ், டியூப்லைட் போன்ற சாதனங்களை உபயோகித்து விட்டு ஸ்விட்ச்சுகளை அணைத்தவுடனே மீண்டும் போடக் கூடாது. ஃப்ரிட்ஜில் கம்ப்ரசரும், டீவியில் பிக்சர் டியூபும், டியூப்லைட்டில் பாலஸ்டும் பாதிக்கப்பட்டு பழுதாகும். நிறுத்திய பின் உள்ளே மாற்றங்கள் துவங்கி பூர்த்தியாகச் சில நிமிடங்கள் கழித்து அதன் பிறகு மீண்டும் போடலாம்.

- டி. ஜோதிபாய்.





தொடர்கிறது...
அமிர்த்தாவின்
சவால்

தரத்தில் மட்டுமல்ல, இப்போது விலையிலும் !

அமிர்த்தா SLX, இந்தியாவில் யூனிபிரஷர்
3 ஸ்டேஜ் சிஸ்டம் கொண்ட ஒரே கிரைண்டர்.
மற்ற கிரைண்டர்கள் பல மணி நேரங்களில்
அரைப்பதை பதினைந்தே நிமிடங்களில்
அரைக்கிறது. மேலும் 2 வருட வாரண்டியுடன்.



2 Ltr. கொள்ளளவு

ரூ. 3750/-*

அமிர்த்தா SLEEK. போர்ட்டபிள் டிரம்
கொண்ட முழுமையான டேபிள் டாப்
வெட்கிரைண்டர். (மேசைக்குழியிலிருந்து
டிரம்மை மேலே தூக்கும் சிரமமில்லை).
12 மாத உத்திரவாதத்துடன்.



2 Ltr. கொள்ளளவு

ரூ. 2985/-*

நாளைய தொழில் நுட்பம், நேற்றைய விலையிலே. வாடிக்கையாளர்களுக்கு இது சுவையூட்டும் செய்தி. உங்கள் விருப்பத்திற்கும் பட்ஜெட்டுக்கும் ஏற்ற ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

ஆட்டா நீடர் மற்றும் தேங்காய் துருவி ஆப்ஷனலாக.
Body is fully made out of high quality ABS.

AMIRTHAA™
THE GRINDS

100% table top wet grinders

www.amirthaa.com

* Only in TamilNadu & Pondy

Time's/Am/T/02

Available at all leading outlets

For more details : Chennai,Chengalpet, N.Arcot & S. Arcot- Ph : 044-26481013 Pondicherry- Ph : 0413-2210282 Thanjavur- Ph : 04362- 2339561 Trichy Ph : 0431-2700728 Madurai- Ph : 0452-350488 Tirunelveli, Tuticorin & K.K. Dist.-Ph : 04652 - 2245475 Salem- Ph : 0427-2447313 Tirupur, Coimbatore & Nilgiris- Ph : 0422-2314975 Bangalore- Ph : 080- 3377353 Hyderabad & Vizag- Ph: 040-24753198 Vijayawada- Ph : 0866-2438403 Kurnool- Ph : 08518 - 227474 Ananthapur Ph : 08554 - 241565 Cuddapah Ph : 08562 - 253144 Calicut Ph: 0495-3367333 Calcutta Ph : 033-24641636.
Mfd. by: **Minit Engineers (I) P. Ltd.**, Erode - 638 004,Tamil Nadu. Ph : 0424 - 2227050, 2214259 e-mail : minit@amirthaa.com

சமையல் அறையில் ஒரு ராஜா, ஒரு ராணி!

கேட்கவே பெருமையாகவும், ஆச்சர்யமாகவும் இருக்கிறது!

இந்த ராஜாவும் ராணியும் பிறந்தது இந்திய மண்ணில்.

ராஜா - முதலில் ராஜா கதையைப் பார்ப்போம்.

ஆதாம் ஏவாள் காலத்து ஆப்பிளுக்குப் பிறகு மனித சரித்திரத்தில் முக்கிய இடம் பெற்றவர்.

கி.மு. 327லேயே மாவீரன் அலெக்ஸாண்டர் இந்தியாவை முற்றுகையிட்ட போது இந்த அரசரைப் பார்த்த உடனேயே அடிமையாகி விட்டார்.

இவருக்காக அரசுகள் கவிழ்ந்தன, சமுத்திரங்கள் கடக்கப்பட்டன, புது உலகங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. மொத்தத்தில் உலக சரித்திரமே மாறியது. அன்று உலகத்தையே ஆட்டிப் படைத்தவர் இன்னும் உலகை ஆண்டு வருகிறார்.



கொடுங்கோலன் அட்டிலா, ரோமானிய சிப்பாய்களை பிணைக் கைதிகளாகப் பிடித்து வைத்து அவர்களை விடுதலை செய்ய இந்த அரசரைத்தான் பதிலுக்குக் கேட்டான். எவ்வளவு தெரியுமா? மூவாயிரம் பவுண்டு!

இத்தனைக்கும் இவர் ஒரு சிறிய கறுத்த உருவமுடையவர். சஸ்பென்ஸ் தாங்கலையா?

இவர்தான் மசாலாக்களின் ராஜா என்றழைக்கப்படும் மிளகு!

இப்படிப் பிரசித்தமான ராஜா உலகை எப்படிக் கவர்ந்தார்?

பனி நிறைந்த மேலை நாடுகளில் குளிர்காலத்தில் சாப்பிட மாமிசம் கிடைப்பது கஷ்டம். ஃப்ரிஜ்ஜோ, ஃப்ரீசரோ இல்லாத அந்த நாட்களில், வெயில் காலத்திலேயே மாமிசத்தைப் பதப்படுத்தி வைப்பார்கள். இதற்கு இந்தியாவிலிருந்து செல்லும் மிளகு மிக அவசியமாகத் தேவைப்பட்டது.

ஐரோப்பாவில் இது எடைக்கு எடை தங்கத்திற்கு விற்கப்பட்டது. அவ்வளவு மவுசு!

துருக்கியர்கள் மிளகு வரும் வியாபார மார்க்கமான கான்ஸ்டான்டிநோபிளைக் கைப்பற்றி, மிளகு வியாபாரத்தையும் தங்கள் வசப்படுத்தவே, மிளகு விலை ஏறி விட்டது.

கி.பி. 1488ல் இந்த

மிளகை நேரடியாக இந்தியாவிலிருந்து வாங்க முயற்சி செய்தனர்.

பார்த்தலோமோ டியாஸ் கப்பல் பிரயாணம் மேற்கொண்டார். முயற்சி பலனளிக்கவில்லை.

நாலு வருடங்கள் கழித்து கொலம்பஸ் வேறு மார்க்கமாகப் பயணித்து புது உலகைத் தொட்டு அதை இந்தியா என்று நினைத்தார். அங்கே விளைந்த குடமிளகாயை ருசித்துப் பார்த்து 'விறுவிறு'வென்று இருக்கவே அதுதான் மிளகு என்று தீர்மானித்தார். அவர்கள் மிளகைச் சாப்பிட்டிருக்கிறார்களே தவிர, பார்த்ததில்லையே! குடமிளகாய், தேவாலயங்களில் இருக்கும் மணி போல இருக்கவே, இதற்கு 'பெல் பெப்பர்' என்று பெயரிட்டனர்.

இன்னும் அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் நாம் ஆங்கிலத்தில் காப்ஸிகம் என்று அழைக்கும் குடமிளகாயை, 'பெல் பெப்பர்' என்றுதான் அழைக்கிறார்கள்.

தொடர்ந்து பல ஐரோப்பியர்கள் மிளகு வியாபாரத்திற்காக கடல் மார்க்கமாகத் தேடி வர, உலகில் இதுவரை கேட்டறியாத பல புது கண்டங்கள், தேசங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. இந்தச் சிறு உருண்டை மிளகு, உலகம் எவ்வளவு பெரிய உருண்டையானது என்று அறிய உதவியது!

இவ்வளவு கீர்த்தி வாய்ந்த நம் இந்திய ராஜாவைப் பற்றி இன்னும் கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்ளலாமே!

உலக சரித்திரத்திலேயே பழமையான உலகப் பிரசித்தமான மசாலா இந்த மிளகு. இந்தியாதான் இதன் தாய்நாடு. முக்கியமாக கேரளா, கர்நாடகா மற்றும் தமிழ்நாடு - மூன்று மாநிலங்களில்தான் அதிகம் விளைகிறது. அது மட்டுமல்ல உலகிலேயே அதிகம் மிளகு விளையும் நாடு இந்தியாதான்.

இந்தச் சிறிய கறுத்த உருண்டை ராஜா, வாசனையிலும் விறுவிறுப்பிலும் ராஜாதான். எல்லாவித சமையல் வகையிலும் மிகவும் விரும்பிச் சேர்க்கப்படும் மசாலா. டின்னில் அடைக்கும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுக்கு மணம் சேர்க்கும் மன்னர்.

கறுப்பைத் தவிர வெள்ளை, மஞ்சள், பச்சை போன்ற வண்ணங்களிலும் கிடைக்கிறது.

கறுப்பு மிளகு : முழுசாக முற்றாத இளசான பழம். இதன் தோல் கெட்டியாக இருப்பதால் கலர் கறுப்பாக இருக்கிறது.

வெள்ளை மிளகு : நன்றாகப் பழுத்து மேல் தோல் நீக்கப்பட்டது. சில உணவுகளின் வண்ணம் மாறாமல் இருக்க வேண்டுமானால் இதை உபயோகிக்கிறார்கள். கடைகளில் கிடைக்கும் மிளகுப் பொடி இதிலிருந்துதான் செய்யப்படுகிறது.

மிளகு ஒரு பழம்! நம்ப முடியவில்லையா?

இந்திய மிளகு இரு வகைப்பட்டது.

1. மலபார்
2. தலைச்சேரி

மிளகை ஃபிரெஷ்ஷாகப் பொடி செய்து சேர்த்தால் வாங்கிய பொடியை விட மணம் அதிகமாக இருக்கும். இதனால்தான் மேலை நாடுகளில் ஹோட்டல்களில் உணவு சாப்பிடும் மேஜையில் (வீடுகளில் கூட) ஒரு மிளகு அரைக்கும் சின்ன கிரைண்டர் இருக்கும். எடுத்துத் திருகினால் மிளகு பொடியாகி உணவின் மேல் விழும். கிங் ஆஃப் ஸ்பைஸஸ் என்றால் சும்மாவா?

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் இந்தியாவிலிருந்து அதிகமாக இறக்குமதி செய்து வியாபாரம் செய்த ஊரான சேலம் (நம்மூர் சேலம் இல்லை), அமெரிக்காவில் பணக்கார ஊரானது.

மருத்துவக் குணங்கள் : 'உணவே மருந்தாகும்; மருந்தே உணவாகும்' என்று ஒரு சொல் வழக்கு உண்டு. இதற்குச் சிறந்த உதாரணம் மிளகுதான்.

மிளகு வெறும் மசாலா மட்டுமல்ல. ஒரு டாக்டர் கூடம்! (இப்போது விளம்பரங்களில் வருவது போல). பசியைத் தூண்டும், வயிற்றுப் புரட்டலுக்கு முறிவு என இதன் மருத்துவப் பயன்கள் பல. இந்தியாவில் இதை பாரிச வாயுவிலிருந்து, பல் வலி வரை சர்வ ரோக நிவாரணியாக உபயோகிக்கிறார்கள்.

கிழக்கு ஆப்பிரிக்காவில் மிளகு சாப்பிட்டதும் வெளிவரும் வியர்வையால் கொசுக்கள் ஓடி விடும் என்று நம்புகிறார்கள்.

பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டு வைத்தியத்தில் மிளகுப் பொடியும் சோம்புப் பொடியும் சம அளவில் சேர்த்து, குறைந்த சூட்டில் சுட வைத்து, ஒரு கப் பிராந்தியில் கலந்து உறிஞ்சி வாயிலேயே சற்று நேரம் வைத்து விழுங்கினால் ஜுரம் குறையும் என்று நம்புகிறார்கள்! இப்படி இன்னும் நிறைய உண்டு!

ராணி கதையை அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்!

— விஜயா ஸ்ரீதரன்



ஆசையா இருக்கா இங்கிலீஷ் பேச?

இங்கிலீஷ்ல பேசணும்னு ஆசையாத் தான் இருக்கு. ஆனால்... ஏதாவது தப்பா பேசிடுவோமோன்னு பயமா இருக்கு. இதுதானே உங்க ப்ராப்ளம்?

இனி NO PROBLEM!

விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின் **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில்** சேர்ந்து நீங்கள் சுலபமாக இங்கிலீஷ் பேசக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

இனிய தமிழ் விளக்கங்களுடன் எளிய முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ள **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்** பாடங்களை, உங்களது ஓய்வு நேரத்தில் தினசரி அரைமணி நேரம் படித்து, பிராக்டிஸ் செய்தால் போதும். தயக்கமின்றி இங்கிலீஷில் சரளமாகப் பேச ஆரம்பித்து விடுவீர்கள்.

கடந்த 22 ஆண்டுகளில் 15 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டவர்கள் இப்பயிற்சியின் மூலம் பயனடைந்துள்ளனர்.

சரளமாக இங்கிலீஷ் பேச வேண்டும் என்ற உங்களது நீண்ட நாளைய விருப்பம் இப்பயிற்சியின் மூலம் நிச்சயம் நிறைவேறும்.

எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தால் போதும்!

இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை ஓரளவு எழுதப் படிக்கத் தெரிந்தவர்கள் **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில்** சேர்ந்து, சரளமாக இங்கிலீஷ் பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

இலக்கணம் மற்றும் **உரையாடல்** பயிற்சிப் பாடங்கள் அடங்கிய இக்கோர்ஸின் கட்டணம் **ரூ. 395/-** மட்டுமே.

அடிப்படையிலிருந்தும் ஆரம்பிக்கலாம்!

இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை எழுதப் படிக்க இயலாதவர்கள் அடிப்படையிலிருந்து தொடங்கி ஆங்கில வார்த்தைகளை ஸ்பெல்லிங் மிஸ்டேக் இல்லாமல் எழுதப் படிக்க கற்றுக்கொண்டு இங்கிலீஷில் மிகச் சரளமாகப் பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

அடிப்படை மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸின் கட்டணம் **ரூ. 525/-** மட்டுமே.

கீழே உள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்களை **V.P.P.** மூலம் உடனே அனுப்புகிறோம். தபால்காரரிடம் பணத்தைச் செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். பாடங்களை தினசரி அரைமணி நேரம் பிராக்டிஸ் செய்து மடமடவென இங்கிலீஷில் பேச ஆரம்பியுங்கள்.

இதோ கூப்பன்

☐ நான் விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை **V.P.P.**யில் அனுப்புங்கள். **ரூ. 395/-** செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

☐ நான் அடிப்படை (Basic) மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை **V.P.P.**யில் அனுப்புங்கள். **ரூ. 525/-** செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

(தேவையான கட்டத்தில் ☑ குறியிடுங்கள்)

AMR

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

..............................பின்கோடு..............................

விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்
9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

06 / TAM / 03 / NAGA

கூப்பனை 15 நாட்களுக்குள் அனுப்பிப் பாடங்களுடன் 416 பக்கங்கள் கொண்ட இங்கிலீஷ் - தமிழ் டிக்ஷனரி ஒன்றினைப் பரிசாகப் பெறுங்கள்.

"இளமை எதுவரை? அது உன் மனத்தில் இருக்கிறது. உடம்பில் இல்லை" என்று கூறினார் ரவீந்திரநாத் தாகூர். இருப்பினும் மனதில் உள்ள இளமையைத் தன் தோற்றத்திலும் பிரதிபலிக்கச் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படக்கூடிய வயது முப்பது முதல் நாற்பது வரை. இந்தப் பருவ காலத்தில்

முப்பது முதல்

மஹாலக்ஷ்மி கூறுகிறார்...

"முப்பது வயதினைக் கடக்கும் போது அநேக பெண்மணிகளுக்கு ஐந்து முதல் ஏழு வயதான குழந்தை இருக்கும். அவர்களின் படிப்பின் ஆரம்ப நாட்கள், அவர்களைக் கவனிக்க வேண்டிய நிலை, வேலைக்குச் செல்லும் பெண்மணிகளுக்குப் பொறுப்பான நிலையில் பதவி ஆகியவை அமையும் நேரமாதலால் தங்களை கவனித்துக் கொள்ளும் ஆசை குறையத் தொடங்குகிறது. இதனால் மனதில் சோர்வு ஏற்படக்கூடும்.

இந்த வயதில் அநேக பெண்களிடம் இளநரை ஏற்படுவதை சகஜமாகப் பார்க்கலாம். இதனை ஓரளவிற்குத் தடுக்க நெல்லி முள்ளி, மருதாணி, செம்பருத்திப் பூ, இலை, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து சீயக்காயுடன் கலந்து தண்ணீர் சேர்த்துத் தலையில் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். மேலே கூறிய பொருட்களைத் தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து 200 மி.லி. தேங்காய் எண்ணெயில் வடை போல் பொரித்தெடுக்க வேண்டும். அந்த எண்ணெயை ஆற வைத்து வாரம் இரண்டு முறை



முடியில் நன்றாக மசாஜ் செய்து அலசினால் இளநரை கட்டுப்படும்.

உணவில் நிறைய கீரை, காரட், கருவேப்பிலை சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. வாரத்தில் மூன்று முறை பப்பாளிப் பழமும், மற்ற நான்கு நாட்களில் வகை வகையான பழச் சாறும் அருந்துவது நல்லது. முடி உதிரும் பிரச்னை இருந்தால் தலைக்கு எண்ணெய் மசாஜ் செய்து, ஹென்னா பவுடரில் முட்டை சேர்த்துத் தலையில் தடவி முப்பது நிமிடங்களுக்குப் பிறகு கழுவி விட்டால் முடி பளபளப்பாக உறுதியாக இருக்கும். இந்த வயதில் உங்கள் தோற்றத்தில் ஒரு மாறுதல் ஏற்பட்டால் மனதில் புத்துணர்ச்சி பிறக்கும். அதற்கு பார்லருக்குச் சென்று தலைமுடியை வித்தியாசமாகக் கத்தரித்துக் கொள்ளலாம்.

தலைமுடி நரை முப்பத்தி ஐந்து வயதாகும் போது நிறைய ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புண்டு. அந்தச் சமயங்களில் தலைமுடியை இந்நாளில் பலர் முக அமைப்பு, நிறத்திற்கு ஏற்ப 'கலரிங்' செய்து கொள்கின்றனர். இதைச் செய்வதால் முடி பாதிப்பு அடையும் என்று நினைப்பவர்கள் ஹென்னாவில்

உடலழகை எப்படிப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதை எடுத்துக் கூறுகிறார் அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி. மஹாலக்ஷ்மி. இந்த வயதில் உடம்பில் தோன்றக்கூடிய நோய்களை எவ்வாறு தடுக்க வேண்டும் என்று விளக்குகிறார் மகப்பேறு மருத்துவர் டாக்டர். ராதா மாதவன்.



நாற்பது வரை...

கவர் தயார் செய்து போட்டுக் கொள்ளலாம்.

இந்த வயதில் இருந்து மாதமொருமுறை ஹெர்பல் ஃபேஷியல் செய்து கொள்வது முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்படாமல் தடுக்கும். ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை ஸ்பெஷல் ஃபேஷியல் செய்து கொள்ளலாம். இதனால் முகத்தில் சுருக்கம் விழாதிருக்கும். கை கால்களுக்கு பெடிக்யூர், மானிக்யூர் இரண்டு மாதத்திற்கொருமுறை செய்து கொள்ளவும்.

பார்லரில் செய்யப்படும் மசாஜ் கை கால்களுக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டத்தை ஏற்படுத்தி நரம்புகளுக்குப் புத்துணர்ச்சியை அளிக்கிறது. மற்ற நாட்களில் வீட்டில் எண்ணெய், வெண்ணெய் போன்றவற்றை அடிக்கடி தடவிக் கொள்ளவும். இரவு படுக்கப் போகும் முன் கட்டாயம் மாய்ஸ்ட்டுரைசிங் க்ரீம் தடவ வேண்டும்.

வெளியில் சுற்றி வேலை செய்பவராக இருந்தால் தோலைப் பாதுகாக்க வேண்டிய அவசியம் அதிகமாகிறது. வீட்டில் இருக்கும் போது எலுமிச்சை தோல், முட்டையின் வெள்ளைக் கரு, வெண்ணெய் சுற்றி வந்த பேப்பர், எண்ணெய் கவர் முதலியவற்றை கை, கால்களில் தடவிக் கொள்ளவும். விளையாட்டாகச் செய்யும் இந்த வேலையை நாள்படச் செய்வதினால் நல்ல பலனைக் காணலாம். முகம், கழுத்து, முட்டி முதலிய பகுதிகளில் கருமை படராமல் கவனித்துக் கொள்ளவும். இதற்கு எலுமிச்சைச் சாறு, வெண்ணெய், எண்ணெய் போன்றவற்றைத் தடவுவதால் சுருக்கம் விழுவதும் குறையும்.

மஞ்சள் பூசிக் கொள்வது என்பது பலரும் அடியோடு மறந்து விட்ட ஒன்று. வாரம் ஒருமுறையாவது தேங்காய் எண்ணெயுடன் மஞ்சள் சேர்த்து முகம் கை, கால்களில் தடவி கடலை மாவு அல்லது பயற்றமாவு தேய்த்துக் குளித்தால் பலன் உடனே தெரியும்.

தலைமுடி, முகம், கை, கால்கள் பராமரிப்பைப் பார்த்தோம். இவற்றில் கவனம் செலுத்துவதோடு உடல் எடை கூடாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். இந்த வயதில் இடுப்பு, வயிறு பகுதிகளில் ஊளைச் சதை சேரத் தொடங்கும். இதனைத் தவிர்க்க யோகா, ஜிம், உடற்பயிற்சி போன்றவற்றைச் செய்யலாம். உடலையும், மேனி

அழகையும் கவனித்துக் கொண்டு உள்ளத்தில் தெளிவான, இளமையான கருத்துக்களுடன் செயல்பட்டால் முப்பதிலிருந்து நாற்பது வயது வரை இளமையுணர்வுடன் துள்ளல் நடை போடலாம்."

டாக்டர். ராதா மாதவன் கூறுகிறார்...

"முப்பது வயதைக் கடந்த பிறகு பெண்களுக்கு உடல்ரீதியாக சில பிரச்னைகள் ஏற்படலாம். சில பிரச்னைகளைத் தானாகவே வரவழைத்துக் கொள்கின்றனர். இதில் முக்கியமானது நடுவயது கடந்த நிலையில் ஏற்படும் கர்ப்பம். ஏனெனில் முப்பத்தி ஐந்து முதல் நாற்பது வயதிற்கு மேல் பிரசவம் என்பது சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய அபாயமான நிலை. இந்த வயதில் அபார்ஷன் ஏற்படுவதைக் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும். அவ்வாறு இந்த வயதில் கர்ப்பம் தரித்தால் கட்டாயமாக TST எனப்படும் Triple Screening Test கட்டாயம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அநேகமாக இந்த வயதினருக்கு சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை செய்துதான் குழந்தை பிறக்க முடியும். இந்தக் காலகட்டத்தில் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். எனவே இவ்வாறு நடு வயதில் குழந்தை பெறுபவர்கள் உணவு, உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றில் மிகக் கவனமாக மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி செயல்பட வேண்டும். குழந்தை பிறந்த பிறகும், ஐம்பது சதவிகிதத்தினருக்குத் தேவையான தாய்ப்பால் சுரப்பதில்லை. இதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

முப்பத்தி ஐந்து வயதிற்கு மேல் அவ்வப்போது 'பாப்ஸ்மியர்' பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அடிவயிற்றில் வலி, வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் முன்னும் பின்னும் வருவது, மாதவிடாய் - சைக்கிள் மாறுபடுவது போன்ற பிரச்னைகளை மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்நாளில் மார்பகப் புற்றுநோய் பரவலாகக் காணப்படுவதால் தனக்கு இருக்கிறதா என்பதை ஒவ்வொருவரும் தானே பரிசோதனை செய்து அறியலாம். இடது கையை மேலே தூக்கி வைத்துக் கொண்டு வலது கையினால் இடது மார்பகத்தைச் சுற்றி வட்ட வடிவமாகத் தடவிக் கொண்டே வரவும். ஏதாவது உருண்டையாக அல்லது இறுக்கமாகத் தென்பட்டாலோ, மார்பகக் காம்புகளிலிருந்து ஏதேனும் கசிவு ஏற்பட்டாலோ உடனடியாக மகப்பேறு மருத்துவரை அணுகவும். குடும்பத்தில் எவருக்காவது இந்நோய் இருந்தால் கட்டாயம் இரண்டு வருடத்திற்கு ஒருமுறை 'மேமோகிராம்' பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

முப்பத்தி ஐந்து வயதிற்கு மேல் எந்த பெண்மணிக்கும் கால்சியம் சற்று அதிக அளவில் தேவைப்படும். இதனை மாத்திரைகளாகச் சரியான அளவில் எடுத்துக் கொள்வதால், மாதவிடாய் நிற்கும் காலமான 'மெனோபாஸ்' சமயத்தில் 'ஆஸ்ட்டியோபோரோஸிஸ்' எனப்படும் எலும்பு சிதைந்து போகும் நோயிலிருந்து விடுபடலாம். சமச்சீரான 'பாலன்ஸ்ட் டயட்'டை சாப்பிடுவதன் மூலம் அனீமியா, முடி உதிர்தல், தோல் சுருங்குதல், உடல் பருமன் ஆகியவை ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம்.

மீந்து போகிறதே என்றும், நொறுக்குத் தீனிகளையும் சாப்பிடுவதால் உடல் பருமனாவதோடு நீரிழிவு நோய் ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு. தைராய்டு சுரப்பியின் இயக்கம் சரியாக இருக்கிறதா என்பதையும் பரிசோதித்து அறிய வேண்டும்.

நாற்பது வயதை நெருங்கும் பெண்மணிகள் குறைந்த அளவு கலோரி உள்ள உணவு, புரோட்டீன் சத்து அதிகமுள்ள உணவு, இரண்டு தம்ளர் பால், காய்கறி, பழங்கள் ஆகியவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும். குறைந்தபட்சம் முப்பது நிமிடங்களாவது நடக்க வேண்டும். மனதில் டென்ஷன் ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமல் ஆரோக்கியமாக, அமைதியாக வாழ வேண்டும்."

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

இரத்த அழுத்தத்துக்கு வாழைப் பழம் சிறந்த மருந்து. தினமும் இரண்டு வாழைப் பழம் சாப்பிட்டால் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கலாம். வாழைப் பழத்தில் பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ளது.

- பாபநாசம் தேவி



மங்கையர் மலர்



"மங்கையர் மலர்,
திருமண மலர்
பகுதியிலேயே
விளம்பரம்
செய்வதை
பெண்கள் ஏன்
விரும்புகிறார்கள்?"

மஞ்சுளா ரமேஷ்,
ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், சென்னை.

" ஏனென்றால் - தங்கள் மகன், மகளுக்குத் திருமணம் செய்ய விரும்பும் தாய்மார்களின் கைகளுக்கு இவ்விளம்பரம் நேரிடையாகச் செல்கிறது.

அதனால்தான் செய்யப்படும் விளம்பரங்களுக்கும் நிறைய பதில்கள் வருகின்றன.

மங்கையர் மலர் திருமண மலரில் விளம்பரம் செய்தாலே 'ராசி', திருமணம் குதிர்ந்து விடும் என்பது பல்லாண்டுகளாக நடந்து வரும் நம்பிக்கை.

ஜாதி பேதமில்லாமல் எல்லோரும் படிக்கும், பெண்களால் கடந்த 22 ஆண்டுகளாக முதன்மையாக வைக்கப்பட்டிருக்கும் பத்திரிகை. அதனால்தான் எல்லா இனத்தினரும் திருமண மலரில் விளம்பரம் செய்கிறார்கள்.

நீங்களும் உங்கள் மகன் அல்லது மகள் திருமணத்திற்கு மங்கையர் மலர், திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்து பயனடையுங்கள். "

'திருமண மலர்' பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய அணுகவும் :
மானேஜர், திருமண மலர் பகுதி,
கல்கி பில்டிங்க்ஸ், 47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை-97 தொலைபேசி : 22345622/23/24 தொலைநகல் : 044-2234 5621
மங்கையர் மலர் இண்டர்நெட் முகவரி : www.mangayarmalarmonthly.com



பொருள் : ஃப்ரூட் சாலட்

முதல் பரிசு : 'பிவிஜி எக்ஸல்' வழங்கும் கிரைண்டர்

யம்மி, க்ரீம், ஃப்ரூட் சாலட்

தேவையான பொருட்கள் :

பெரிய தர்பூஸ் பழம் - 1,
பப்பாளி, கிர்ணி, தர்பூஸ் துண்டுகள் - ஒவ்வொரு வகையிலும் ஒரு கப்,
மாம்பழம் - 1 (அ) 2,
ஆப்பிள் - 1,
விதையற்ற பச்சை திராட்சைப் பழம் - 100 கிராம்,
எலுமிச்சைச் சாறு - சிறிதளவு,
சர்க்கரை - தேவையான அளவு,
பால் - 1 கப்,
கிரீம் - ஒரு கப்,
வால்நட், பாதாம், பிஸ்தா, பொடித்த துண்டுகள் - சிறிதளவு,
சைனா கிராஸ் (கடல்பாசி) - 20 கிராம்,
ஏலக்காய் - 3 (அ) 4,
பேரீச்சம்பழம் - 6,
சாக்லெட் சாஸ் - தேவையானால்.

செய்முறை :

சைனா கிராஸ் : சைனா கிராஸை 1 தம்ளர் நல்ல தண்ணீரில் அரை மணி நேரம் முதல் 1 மணி நேரம் வரை ஊறவைக்கவும். பிறகு ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தை அடுப்பில்

ஏற்றி ஊறிய சைனா கிராஸை அதில் உள்ள தண்ணீருடன் சேர்த்துக் கிளறவும். சைனா கிராஸ் முற்றிலும் கரையும் சமயத்தில் தேவையான அளவு சர்க்கரை சேர்க்கவும். சர்க்கரையும், சைனா கிராசும் நன்கு கரைந்த பின் காய்ச்சி ஆறிய பால் (1 கப் அளவு) சிறிது சிறிதாக இக் கலவையில் சேர்க்கவும்.

சில சமயம் பால் தரமானதாக இல்லாவிட்டால் பால் ஊற்றிக் கிளறிய சிறிது நேரத்தில் இக் கலவை திரிந்து விடும். அதனால் சூட்டை மிகவும் குறைத்து ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடம் மெதுவாகக் கிளறி நிறுத்தி விடவும். பால் சேர்ப்பதற்கு முன் பொடித்த ஏலக்காயைச் சேர்க்கவும். (நல்ல பாலாக இருந்தால் தண்ணீர் அதிகம் சேர்க்காமல் பாலிலேயே சைனா கிராசை வேகவைக்கலாம்).

சிறிது குங்குமப் பூவை பாலில் கரைத்து இந்தக் கலவையில் சேர்க்கவும். அல்லது கேசரி பவுடரும் கலக்கலாம். ரோஸ் கலராக விரும்பினால் சிறிது ரோஸ் சிரப் சேர்க்கலாம். தயாரான கலவை உறைவதற்கு முன் ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரம் அல்லது சில்வர் பிளேட்டில் ஊற்றி உறைய வைக்கவும். உறைந்த பின் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும்.

மாம்பழக் கூழ் : சிறிது நேரம் ப்ரிட்ஜில் வைத்த மாம்பழத்தை எடுத்துத் தோல் சீவினால் சுலபமாகச் சீவ முடியும். மாம்பழத்தைத் தோல் சீவி துண்டுகளாக்கி மிக்ஸியில் தண்ணீர் சேர்க்காமல் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். மசியாவிட்டால் சிறிது தண்ணீர் அல்லது ப்ரிட்ஜில் வைத்த பால் சேர்த்து அரைக்கலாம். இந்த மாம்பழக் கூழை மூடியுடன் கூடிய டப்பாவில் வைத்து ஃப்ரீசரில் வைத்தால் மேங்கோ ஐஸ்கிரீம் போன்று இருக்கும்.

பழக் கலவை:

திராட்சை : திராட்சையை நன்கு கழுவி 2, 3 துண்டுகளாக நறுக்கி அந்த ஜூஸுடன் ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஆப்பிள் : எல்லாப் பழத் துண்டுகளும் கொள்ளுமளவு ஒரு கண்ணாடி அல்லது மெலாமைன் பாத்திரத்தை எடுத்துக் கொள்ளவும். அதில் 2 அல்லது 3 ஸ்பூன் சர்க்கரையுடன் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு ஆப்பிளை சுத்தம் செய்து, தோல் நீக்கி ஒரே சீராக நறுக்கி இந்தச் சர்க்கரைக் கரைசலில் கலக்கவும். (Oxidise ஆகி ஆப்பிள் கரைந்து விடாமல் இருக்க) சிறிது எலுமிச்சம் பழச்சாறு அல்லது தேனும் கூடக் கலக்கலாம்.

மற்ற பழங்கள் :

பிறகு கலர் காம்பினேஷனையும் பழத்தின் சுவையையும் மனதில் வைத்து இரண்டு அல்லது மூன்று வகைப் பழங்கள் எடுத்துக் கொள்ளவும். வாழைப் பழம், மாம்பழம் போன்றவைகளைத் தவிர்க்கவும். கொய்யாவில் விதை அதிகமாக இருக்கும். அதனால் அதையும் தவிர்க்கலாம்.

சப்போட்டா, பேரிக்காய், பியர்ஸ் போன்ற பழங்கள் கிடைத்தால் இவைகளிலும் ஏதாவதொன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். இல்லாவிட்டால் கோடையில் சுலபமாக கிடைக்கும் தர்பூஸ், கிர்ணி, முலாம்பழம், பப்பாளி இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து, கழுவி, தோல் சீவி, விதைகளை நீக்கி ஒரே சீராக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

பிறகு இதையும் நறுக்கி வைத்துள்ள திராட்சையையும் ஆப்பிள் வைத்துள்ள பாத்திரத்தில் சேர்க்கவும். பிறகு தேவையான அளவு தர்பூஸ் எடுத்து (பாஸ்கெட் செய்யும் போது சைடில் கட் பண்ணுவதை உபயோகிக்கவும்) தோல், விதைகள் நீக்கி மற்ற பழங்களை நறுக்கிய அதே அளவில் நறுக்கவும். பிறகு இதை ஏற்கெனவே உள்ள பழக் கலவையில் சேர்த்து நன்கு கலந்து ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும்.

ஆரஞ்சு அல்லது சாத்துக்குடி சேர்த்தால், கொட்டை எடுத்து, தோல் நீக்கிய சுளையை

கண் புருவம் நரைத்திருக்கிறதே, அதைக் கொஞ்சம் டை செய்து கொள்வோம் என்று ஆசைப்பட்டு விடாதீர்கள். புருவத்தை டை செய்தால், 'டை'யில் உள்ள நச்சுத்தன்மை கண்ணுக்குள் சென்று விடும். இது கண்களுக்குக் கெடுதியை உருவாக்கி விடும். புருவத்தைக் கறுப்பாக்க ஐப்ரோ பென்சில் மட்டும் பயன்படுத்தினாலே போதும்.

- டி. ஜோதிபாய்



என் இரண்டாவது மகன் புதிய விஷயங்களைச் செய்ய விருப்பமுள்ளவன். ஒருநாள் சர்க்கரை, தண்ணீர் ஒரு கப் பால் எடுத்துக் கொண்டு வந்து மாலை டிபனுக்காக என்னிடம் இருந்த கோதுமை மாவை வாங்கிக் கொண்டான். சர்க்கரையை நன்கு தண்ணீரில் கரைத்து அதை மாவில் ஊற்றி, பால் சேர்த்து ஸ்வீட் சப்பாத்தி செய்தான். தொட்டுக் கொள்ளக் கூட ஒன்றும் தேவைப்படவில்லை.

- லக்ஷ்மி சிவகுமார்.



முழுதாகச் சேர்க்கவும். கலக்கும் போது அது சிறு சிறு துண்டுகளாகி விடும். ஆரஞ்சு கசப்பில்லாமல் இருக்க வேண்டும். அல்லது ஒரு பழத்தின் சாற்றைப் பிழிந்தும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஃப்ரெஷ் க்ரீம் :

சூப்பர் மார்க்கெட்டில் கிடைக்கும் ஃப்ரெஷ் க்ரீமை ஒன்று அல்லது இரண்டு பாக்கெட் பழக் கலவையின் அளவைப் பொறுத்து வாங்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இதை வீட்டிலேயும் தயார் செய்யலாம். இதற்குப் பதில் வெனிலா ஐஸ்கிரீமும் உபயோகிக்கலாம்.

மெலன் பாஸ்கெட் :

கட் பண்ண வசதியாகவும், எல்லாப் பழங்களும் கொள்ளும் வகையிலும் உள்ள ஒரு பெரிய தர்பூஸ் (வாட்டர் மெலன்) எடுத்துக் கொள்ளவும். இதில் சரி பாதி உயரத்திற்கு கொஞ்சம் மேலாக வட்டமாக ஒரு கோடு போட்டுக் கொள்ளவும். ஒரு சைடில் ஒரு சென்டர் புள்ளியைத் தேர்ந்தெடுத்து ¾" அகலத்தில் பட்டையாகக் கோடு போட்டு அதை அப்படியே எதிர் சைடில் முடியும் வரை இழுக்கவும். இப்பொழுது ¾" அகலத்திற்கு ஒரு பட்டை இருக்கும். இதன் இருபுறத்திலுமுள்ள சதைப் பகுதியைத் தனித்தனியாக வெட்டி எடுக்கவும். இப்பொழுது இந்த ¾" அகல பட்டை மட்டும் அடிப்பகுதிக்கு மேல் ஒரு கைப்பிடி அமைப்பில் இருக்கும். பிறகு அடிப்பாகத்தில் உள்ள சதைப் பகுதியை ஒரு ஸ்பூனால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சுரண்டி எடுக்கவும். (இந்தச் சுரண்டி எடுத்த சதைப் பகுதியை ஜூஸ் செய்வதற்கோ அல்லது ஃப்ரூட் சாலட்டிற்கோ உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்). இப்பொழுது மெலன் பாஸ்கெட் தயாராகி விடும். வீட்டில் விசேஷம், பார்ட்டி என்றால் இந்தக் கைப்பிடியில் லேஸ் சுற்றி நடுவில் போ வைத்து அலங்கரிக்கலாம்.

ஃப்ரூட் சாலட் தயாரிக்கும் முறை :

தயாரித்து வைத்துள்ள பழக்கலவை, சைனா கிராஸ், மாம்பழக் கூழ், ஃப்ரெஷ் க்ரீம், எல்லாவற்றையும் எடுத்துக் கொள்ளவும். பழக் கலவையும் ஃப்ரெஷ் க்ரீம் சேர்த்துக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். மெலன் பாஸ்கெட்டில் முதலில் மாம்பழக் கூழை ஊற்றவும். அதன் மேல் க்ரீம் கலந்த பழக் கலவையைப் போட வேண்டும். பிறகு சைனா கிராஸை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி இதன் மேல் போடவும். பிறகு சுத்தம் செய்து கொட்டை நீக்கிய பேரிச்சம் பழத்தை நீள வாக்கில் மெல்லியத் துண்டுகளாக நறுக்கி மேலே அலங்கரிக்கவும். யம்மி, க்ரீமி ஃப்ரூட் சாலட் இன் மெலன் பாஸ்கெட் தயார். இந்த மெலன் பாஸ்கெட்டை ஒரு அலங்காரமான வட்டமான கண்ணாடித் தட்டின் மேல் வைக்கவும்.

பரிமாறும் முறை :

பரிமாறுவதற்கு சற்று முன்தான் இந்த பழக்கலவையைக் கலந்து தயாரிக்க வேண்டும். பரிமாறும் போது தனித்தனி கண்ணாடி அல்லது மெலாமைன் கப்புகளில் இந்தக் கலவையில் உள்ள அத்தனை அடுக்குகளும் (லேயர்ஸ்) வரும்படி 2 அல்லது மூன்று கரண்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். அதன் மேல் பொடியாக நறுக்கிய பாதாம், பிஸ்தா, வால்நட், முந்திரி இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றையோ அல்லது எல்லாம் கலந்த நட்ஸ் கலவையையோ கொஞ்சம் தூவவும். இதை இன்னும் ரிச்சாக ஆக்க ஒவ்வொரு கப்பிலும் சாக்லெட் சாஸ் ஊற்றி நடுவில் ஒரு செர்ரி பழத்தை வைத்து, வேஃபர் பிஸ்கெட்டை சொருகி வைக்கவும்.

பின்குறிப்பு : மேலே குறிப்பிட்டுள்ள செய்முறை மிகவும் விரிவாக இருந்தாலும் நம் நேரத்திற்கும், வசதிக்கும், சந்தர்ப்பத்திற்கும், கற்பனைக்கும் ஏற்றாற்போல் எப்படி வேண்டுமானாலும் மாற்றிச் செய்யலாம்.

1. பழக் கலவையும் கிரீம் மட்டும் சேர்த்து செர்ரியை ரவுண்டாக வெட்டி மேலே அலங்கரிக்கலாம்.

2. பழக் கலவையுடன் ஐஸ்கிரீம், பருப்பு வகைகள், செர்ரி சேர்க்கலாம்.

3. மாம்பழம் மிகவும் கனிபாமல் அழுத்தமாக இருந்தால் கூழுக்குப் பதில் நறுக்கியும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

4. சைனா கிராஸை பால சேர்க்காமல் வெறும் தண்ணீரிலும் செய்யலாம். (ஆனால் கலர் சேர்க்க வேண்டும்) ஃப்ரூட் சாலட்டில் சேர்த்ததும் மீதியுள்ள சைனா கிராஸை ஹார்லிக்ஸ் போல் அப்படியே சாப்பிடலாம்.

5. மெலன் பாஸ்கெட் கூட இல்லாமல் நம் வீட்டில் உள்ள கண்ணாடிப் பாத்திரத்திலும் செய்யலாம்.

- திருமதி பரீதா ஜமால்,
சென்னை - 10.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

ஜாக் அண்டு ஜில்

கோடை வெப்பத்தைத் தணிப்பதோடல்லாமல், பார்ட்டி மற்றும் விசேஷங்களுக்கு

மருந்து, மாத்திரைகள் உட்கொள்ளும் போது டீ, காப்பி, பால், பழச்சாறு ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து சாதாரண குடிநீரில் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும். பழச்சாறுகள் அமிலத்தன்மை வாய்ந்தவை. மாத்திரையின் வீரியத்தைக் குறைத்து விட வாய்ப்புண்டு. எளிதில் உடலில் உள்ளிர்க்கப் படுவதுமில்லை.

- டி. ஜோதிபாய்



CHARY'S

மிகக் குறைந்த செலவில் செய்யக்கூடியது இந்த ஜாக் அன்டு ஜில். சர்க்கரை சேராமல், மிகவும் 'ரிச்' ஆனது இதன் தனிச் சிறப்பு.

தேவையான பொருட்கள் :

பலாச்சுளை (கொட்டையுடன் கூடியது) - 10,
மாம்பழம் (நாரில்லாமல்) - 1,
ரஸ்தாளி வாழைப்பழம் (நன்கு கனிந்தது) - 2,
ஆரஞ்சு - 1,
கறுப்பு பன்னீர் திராட்சை - 10,
செர்ரி - 10,
தேன் - சிறிதளவு,
பால் (நன்கு காய்ச்சியது) - 1 கப்,
ரோஸ் மில்க் கான்ஸென்ட்ரேட் - 1½ ஸ்பூன்,
ஸ்ட்ராபெர்ரி (வேஃபர் பிஸ்கெட்) - 1 பாக்கெட்.

தயாரிப்பு : பலாச்சுளையை ½ இன்ச் இடைவெளி விட்டு, இரு கீறல்கள் போட்டு, அந்தப் பகுதியை தனியே எடுத்து வைத்து விட்டு, கொட்டையையும் ஜவ்வு போன்ற பாகத்தையும் நீக்கவும். கிண்ணம் போன்ற இந்தச் சுளை ஒவ்வொன்றின் உள்ளும் சிறிது தேன் தடவி வைக்கவும்.

2. மாம்பழத்தைத் தோல் சீவி, பலாச் சுளைக்குள் போகுமாறு நீளவாக்கில் 10 ஸ்லைஸ்கள் செய்யவும்.

3. ரஸ்தாளி பழத்தையும் தோல் உரித்து நீளவாக்கில் 10 ஸ்லைஸ்கள் செய்யவும்.

4. ஆரஞ்சுப் பழத்தை தோலுரித்து, கொட்டை நீக்கி, முத்துக்கள் போல் சுளையை உதிர்த்து வைக்கவும்.

5. திராட்சையைக் கழுவி, நடுவே வெட்டி இரு பாகங்களாக்கி உள்ளே இருக்கும் கொட்டைகளை நீக்கி வைக்கவும்.

செய்முறை :

தேன் தடவிய பலாப்பழக் கிண்ணத்தில், முதலில் வாழைப்பழ ஸ்லைஸ் ஒன்று, அதன் மேல் மாம்பழ ஸ்லைஸ் ஒன்று வைத்து சுற்றியுள்ள இடங்களில் ஆரஞ்சு சுளைகளைத் தூவவும். இதற்கு மேல் நடுவில் ஒரு செர்ரியும், அதன் இரு பக்கங்களிலும் பாதியாய் வெட்டிய திராட்சையை, கறுப்பு கலர் மேலே தெரியும்படியும் வைக்கவும். இதை ஒரு தட்டில் அடுக்கி, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் குறைந்தது 1½ மணி நேரம் குளிர வைக்கவும்.

பலாச் சுளையிலிருந்து வெட்டி எடுத்த துண்டுகள், மாம்பழத்தின் மீதியுள்ள பகுதி, ரஸ்தாளி வாழைப்பழத்தின் மீதியான துண்டுகளை மிக்ஸியிலிட்டு 1 கப் பால், 1 ஸ்பூன் தேன், சிறிது ரோஸ் மில்க் கான்ஸென்ட்ரேட் சேர்த்து மில்க் ஷேக் போல் நுரை வரும் வரை அடிக்கவும். இதை ஒரு பாத்திரத்தில் மாற்றி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் குளிரவைக்கவும். (குறைந்தது 1½ மணி நேரம்).

பரிமாறும் விதம் : ஒரு கப்பில், ஒரு பலாச்சுளை கிண்ணத்தை வைத்து, அதன் மேல் மில்க் ஷேக்கை ஒரு கரண்டி ஊற்றி, ஒரு ஸ்ட்ராபெர்ரி வேஃபர் பிஸ்கெட் ஒரு ஸ்பூன் போட்டுக் கொடுத்தால், கலரும், குளிருமாய் மாலை நேரத்துக்கும் இதம், பார்ட்டி, விழாக்களில் 'த்ரில்' உயரமும் போய் விடும் இந்த "ஜாக் அண்டு ஜில்".

- திருமதி கே. அனுராதா,
சென்னை - 40.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/–

மல்ட்டி பர்ப்பஸ் ஃப்ரூட் சாலட் ஐஸ்கிரீம்

தேவையான பொருட்கள் : (இந்த லிஸ்ட்டைப் பார்த்துப் பயந்து விட வேண்டாம். கிடைக்கும் பழங்களையும், எக்ஸ்ட்ரா பொருட்களையும் போடலாம். ● குறியிட்டவை மட்டும் அவசியம் தேவை).

தர்பூசணிப் பழம் - 2 துண்டுகள்,
கிர்ணிப் பழம் - 2 துண்டுகள்,
வெள்ளரிப் பழம் - 2 துண்டுகள்,
வாழைப்பழம் - 2 துண்டுகள்,
மாம்பழம் - 2 துண்டுகள்,
பலாப்பழம் - 3 சுளைகள்,
ஆப்பிள் - 2 துண்டுகள்,
திராட்சை - 1 பிடி,
பேரிச்சை - 2 துண்டுகள்,
ப்ளம்ஸ் - 2 துண்டுகள்,
கொய்யா - 2 துண்டுகள்,
பப்பாளி - 2 துண்டுகள்,
அன்னாசி - 2 துண்டுகள்,
மாதுளம் பழம் - 1 பிடி,
ஆரஞ்சுப் பழம் - 2 சுளை,
செர்ரிப் பழம் - 1 பிடி,
சப்போட்டா பழம் - 1,
● தாழம்பூ சாறு - 4 ஸ்பூன்,
● மில்க்மெய்டு - 3 ஸ்பூன்,
● சர்க்கரை - தேவையான அளவு,
● சோயா மொச்சை - ½ கப்,
● பேக்கிங் பவுடர் - 1 ஸ்பூன்,
● பால் பவுடர் - ½ கப்,
● பால் கிரீம் - ½ கப்,
ஏலக்காய் - 2,
எஸென்ஸ் - சிறிது,
குங்குமப்பூ - சிறிது,
பாதாம் பருப்பு - 10,
பிஸ்தா பருப்பு - 10,
முந்திரிப் பருப்பு - 10,
● ஓட்ஸ் - 2 ஸ்பூன்.

அலங்கரிக்க :
● தேன் - 1 ஸ்பூன்,
● ஜெல்லி - 2.

செய்முறை :

பழவகைகளை தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைக்கவும். தாழம்பூ சாற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். கம்பிப் பாகு பதம் வந்தவுடன் இறக்கி ஆற விடவும். இதனுடன் மில்க் மெய்டு, வெண்ணிலா எஸென்ஸ் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்து ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். (தாழம்பூ சாறு கடையில் கிடைக்கிறது.)

அரை கப் சோயாவை தண்ணீர் விட்டு ஏழு மணி நேரம் ஊறவிட்டால் சோயாவின்

வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சாம்பார் கொதிக்கும் போது இரண்டு சிட்டிகை வெந்தயப் பொடியைப் போட்டால் சாம்பார் வாசனையாக இருக்கும். தவிர, பருப்பு சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் வாயுவை விரட்டி அடிக்கும் இந்த வெந்தயப் பொடி.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



தியாகம் செய்யவும், மன்னிக்கவும், நன்றி கூறவும் தெரிந்து கொண்டு விட்டால் நாம் சந்தோஷத்தைத் தேடி ஓட வேண்டியதில்லை. சந்தோஷம் நம்மைத் தேடி வரும்.

- ஜோஸப் நியூட்டன்

தகவல் : கே.வி. சீனிவாசன்

அளவு அதிகமாகும். தோலை அகற்றி விட்ட பிறகு, நீரைக் கொதிக்க வைத்து ஊறிய சோயா, பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்து நான்கு நிமிடம் வேகவைத்து இறக்கி நீரை வடித்து கிரைண்டரில் அரைக்க வேண்டும். பால் பவுடர், பால் கிரீம் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். சர்க்கரை பவுடர், குங்குமப்பூ, எஸென்ஸ் சேர்க்க வேண்டும். ஏலக்காய்ப் பவுடர் சேர்க்க வேண்டும். சோயா ஐஸ்கிரீமை ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும்.

ஓட்ஸ் இரண்டு ஸ்பூனுடன் அரை லிட்டர் பாலை கால் லிட்டராகக் காய்ச்சிக் கொள்ள வேண்டும். ஓட்ஸை பாலில் ஐந்து நிமிடம் வேகவைக்க வேண்டும். ஆறியவுடன் சர்க்கரைப் பவுடர், ஊறவைத்த பாதாம் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, பிஸ்தா பருப்பு எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் அடித்து ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். ஓட்ஸ் ஐஸ்கிரீம் ரெடியாகி விடும்.

ஒரு பெரிய கண்ணாடிக் கிண்ணத்தில் முதலில் பழத் துண்டுகளைப் போட வேண்டும். அதன் மேல் தாழம்பூ ஐஸ்கிரீம் சேர்க்க வேண்டும். அதற்கு மேல் சோயா ஐஸ்கிரீம், ஓட்ஸ் ஐஸ்கிரீம் சேர்க்க வேண்டும். அதன் மேல் சிறிது தேன் விட வேண்டும். ஜெல்லி சேர்த்துக் கொள்ளலாம். (ஜெல்லி பவுடர் வாங்கி கொதிக்க வைத்து ஆறியவுடன் ஃப்ரீஸரில் வைத்தால் ஜெல்லி ரெடி.)

சோயா குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஊட்டச் சத்து. தாழம்பூ சாறு வெயிலுக்குக் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். ஓட்ஸில் எல்லாச் சத்தும் உள்ளது. குழந்தைகள் ஐஸ்கிரீமுடன் கொடுத்தால் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- சுஜாதா கண்ணன், சென்னை - 87

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/–

சம்மர் சாலட்

தேவையான பொருட்கள் :

மல்கோவா மாம்பழம் - 1,
பப்பாளிப் பழம் - ½,
வாழைப்பழம் - 4,
சாத்துக்குடி - 4,
சப்போட்டா - 4,
ஆப்பிள் - 3,
அன்னாசி - 2 துண்டுகள்,
விதையில்லாத பச்சை திராட்சை - 200 கிராம்,
டீ கேக் - 2,
ஃப்ரெஷ் கிரீம் - 200 கிராம்,
ஜெல்லி பாக்கெட் - ½,
வெண்ணிலா ஐஸ்கிரீம் - 3 கப்,
சர்க்கரை - ¼ கிலோ + 100 கிராம்,
முந்திரிப் பருப்பு - 25 கிராம்,
செர்ரிப் பழம் - 20,
வேஃப்பர்ஸ் - 10,
எலுமிச்சம் பழம் - ½.

செய்முறை :

புளிப்பில்லாத, நாரில்லாத நல்ல பழங்களாகத் தேர்வு செய்து கொள்ளவும். மாம்பழம், பப்பாளி, சப்போட்டா, ஆப்பிள் ஆகிய பழங்களை தோல், கொட்டை நீக்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, ஒரு வாயகன்ற, பெரிய ஸ்டீல் பாத்திரத்தில் போடவும்.

அன்னாசி, வாழைப் பழங்களை தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும்.

சாத்துக்குடியைத் தோல், கொட்டை, நீக்கி, சுளை, சுளையாக எடுத்து, வெள்ளைத் தோலையும் நீக்கி, ஒவ்வொரு சுளையையும் இரண்டு, மூன்று துண்டுகளாக்கிச் சேர்க்கவும்.

திராட்சைப் பழங்களை நன்கு கழுவிய பின், இரண்டாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும்.

½ மூடி எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்துச் சாறு எடுத்து, மேற்கூறிய நறுக்கிய பழங்களின் மீது ஊற்றி, சர்க்கரை ¼ கிலோ சேர்த்து, பாத்திரத்தை நன்கு குலுக்கி, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். (எலுமிச்சம் சாறு பழங்கள் நிறம் மாறுவதைத் தடுக்கும்).

கடையில் கிடைக்கும் ஸ்ட்ராபெர்ரி ஜெல்லி கிரிஸ்டல்ஸ் பாக்கெட் வாங்கி, ½, பாக்கெட்டில் ஜெல்லி செய்து (ஜெல்லி பாக்கெட் மீது அதன் செய்முறையில் கூறிய படி). குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். ஃப்ரீசரில் வைக்க வேண்டாம்.

டீ கேக் எடுத்து கையால் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியை அடுப்பில் ஏற்றி, நன்கு சூடானவுடன் 100 கிராம் சர்க்கரையை அதில் போட்டு வறுக்கவும். சர்க்கரை உருகி வரும் பொழுது, அதில் பொடியாக ஒடித்த 25 கிராம் முந்திரிப் பருப்பைக் கொட்டி, கிளறி உடனடியாக ஒரு ஸ்டீல் தட்டின் மீது கவிழ்த்து விடவும். ஆறிய பிறகு, முந்திரிப் பருப்பும், சர்க்கரையும் சேர்ந்து கண்ணாடித் துண்டு போல் கிடைக்கும். சர்க்கரை பழுப்பு நிறமாகக் கூடாது. அதை சப்பாத்திக் கல்லின் மேல் வைத்து சப்பாத்தி உருட்டும் கட்டையால், நன்கு சிறிதாகப் பொடித்து, ஒரு கிண்ணத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். இதுதான் முந்திரி காரமல்.

பரிமாறும் முறை :

அழகான, கண்ணாடி ஐஸ்கிரீம் கிண்ணம் எடுத்துக் கொண்டு அதில் முதலில் ஒரு மேஜைக்கரண்டி நறுக்கிய பழங்கள் போடவும். பிறகு ஒரு மேஜைக்கரண்டி ஜெல்லி சேர்க்கவும். அதன் மீது ஒரு மேஜைக்கரண்டி ஐஸ்கிரீம் போடவும். அதன் மீது 2 தேக்கரண்டி பொடித்த டீ கேக் தூவவும். பிறகு அதன் மீது 2 மேஜைக்கரண்டி ஃப்ரெஷ் கிரீம் (இது கடைகளில் கிடைக்கும்) எடுத்து அழகாக ஃப்ரூட் சாலட் மீது பரவலாக ஊற்றவும். அதன் மேல் 1 தேக்கரண்டி முந்திரி காரமல் தூவி, 2 செர்ரிப் பழங்கள் பதித்து, ஒரு வேஃப்பர் சொருகி, உடனுக்குடன் பரிமாறுங்கள். மேற்கூறிய அளவில் தாராளமாக 10 பேருக்கு, 10 கிண்ணங்களில் பரிமாறலாம்.

- திருமதி சாந்தா சிகாமணி,
கோவை - 5.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

அத்திப்பழ ஃப்ரூட் சாலட்

தேவையான பொருட்கள் :

ஆவின் பால் - 2 லிட்டர்,
சர்க்கரை - 1 ஆழாக்கு,
அத்திப்பழம் - 15,
மலை வாழைப்பழம் - 1 டஜன்,
முந்திரி - 25 கிராம்,
புளிப்பில்லாத உலர்ந்த திராட்சை - 25 கிராம்.

செய்முறை :

ஆவின் பாலை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். பால் பொங்கியவுடன், அடுப்பை ஸிம்மில் வைத்து அத்திப்பழங்களை நான்காக வெட்டி அந்தப் பாலில் போடவும். பால் நன்றாகச் சுண்டி, அத்திப் பழமும் நன்றாக வெந்து, சற்று சிவந்த நிறம் வந்தவுடன், சர்க்கரையைச் சேர்தது ஆற வைக்கவும். நன்றாக ஆறிய பின்பு ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். பின்பு மலை வாழைப் பழங்களை வட்ட வட்டமாக வெட்டி அதில் சேர்த்த பின்பு, முந்திரி, திராட்சை முதலிய வற்றையும் அதனுடன் சேர்க்கவும். மேலும் மாம்பழ சீசனில் புளிப்பில்லாத மாம்பழங்கள் கிடைத்தால் அவற்றையும் இதனுடன் சேர்க்கலாம். இவை உண்பதற்கு மிகவும் சுவையாக இருப்பதோடு, ரத்த விருத்தியும் ஏற்படும் என்பதில் ஐயமில்லை. இது பெங்களூர் ஃப்ரூட் சாலட் ஆகும்.

- டாக்டர். எம்.ஏ. பூமா
வேங்கடகிருஷ்ணன், சென்னை - 5.

தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள மற்றும் சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட தேங்காய்ப் பொடி செய்து வைத்து விட்டு அம்மா ஊருக்குச் சென்று விட்டாள். முயன்று பார்ப்போமே என்று அந்தப் பொடியைக் கொஞ்சம் தோசை மாவிலேயே கலந்து அடித்து தோசை வார்த்துச் சாப்பிட்டோம். ருசியோ ருசி, செம டேஸ்ட்!

- வெ. நா. சிவகுமார்.





தாய் பாசம்
போல்
தூய்மையானது
ABT's SAKTHI
PURE GHEE
From cow's milk
சக்தி
தூய்மையான நெய்
பசுவின் பாலிலிருந்து
ABT FOODS
A Product of ABT Foods, 475, Dr. Nanjappa Road, Coimbatore - 641 018.

வா தேசிங்கு ராஜா

"பெரியவங்க சொன்னா, பெருமாள் சொன்ன மாதிரின்னு சொல்வாங்க! ஆனா இந்த வீட்ல தான் பெரியவங்களுக்கும் மதிப் பில்லை. அந்தப் பெருமாளுக்கும் மதிப்பில்லை. உன் தம்பி அவ்வளவு பெரிய...ய் மனுஷ னாயிட்டானா...? நான் பாக்க மேல் சட்டை, கால் சட்டை போடாம திரிஞ்ச பய.. இப்பப் பெரிய ஆளாயிட் டானா...! கூப்பிடு அவனை..."

உலக்கையில் அடித்து இளநீரைப் பிளந்தால் ஒரு சத்தம் வருமே, அது போல் கொஞ்சமும் சூழலோடு பொருந் தாத ஒரு பெரும் இரைச்சலோடு பேசிய 'தேசிங்கு ராஜாவின்' குரல் கேட்டு அந்த மொத்த வீடும் ஒரு நிமிடம் ஆடி அடங்கியது.

தேசிங்கு ராஜா வின் பின்னால் முந்தானையால் முதுகைப் போர்த் திக் கொண்டு பயந்த படி நின்றாள் வேதா.



அடுக்களையில் இருந்து அரக்கப் பரக்க ஓடி வந்த அம்புஜாவும், கூடத்தை கூட்டிக் கொண்டிருந்த குமுதினியும், தோட் டத்தில் புடலங்காய்க்குக் கல்லைக் கட்டிக் கொண்டிருந்த புருஷோத்தமனும், இன்னபிற இல்லத்து மனிதர்களும் ஓடோடி வாசலுக்கு வந்து எட்டிப் பார்க்க, தேசிங்கு ராஜா துர்வாசராய் நின்று கொண்டிருந் தார்.

"வாங்க அத்தான்... ஏன் வெளி லேயே நின்னுட்டு இருக்கீங்க... அக்கா.. வாங்க உள்ளே..." புருஷோத்தமன் பரபரத்தான்.

"நான் உள்ளே வர வரலடா பெரிய மனுஷா...! நீயெல்லாம் இப்போ மனுஷங் களை மதிப்பியா என்ன...? கூப்பிடு

உங்கப்பாவை... நான் அவர்கிட்டே பேசிக்கிறேன்..."

"தோ, நான் இங்கிருக்கேன்...! என்ன விஷயமா இருந்தாலும் உள்ள வந்து பேசுங்க மாப்ளே... நீங்க வெளில நின்னு பேசறது எங்களுக்கு ரொம்பக் கஷ்டமா இருக்கு...!" சதாசிவம் முன்னால் வந்து கனிவாய் அழைத்தார்.

"ஆனா... எனக்குக் கஷ்டமா இருக்கறதைப் பத்தி நீங்க கவலைப்பட்ட மாதிரி தெரியலே. 'பேருதான் பெத்த பேரு... நீலு கேட்டா லேது'ங்கற மாதிரி பேச்சு மட்டும் பெரிய மாப்பிள்ளை... வந்த மாப்பிள்ளைக்கு உண்டான அந்தஸ்தை எப்பவாவது தந்திருக்கீங்களா...?"



"அடடா... நாங்க எப்ப மாப்பிள்ளை உங்களை மதிக்காம போனோம்... கொல்லையில கொடி கட்டறதுல இருந்து, கொழம்புக்கு உப்புப் போடற வரைக்கும் உங்களைக் கேட்காம என்ன நடந்திருக்கு...? சீதா லக்ஷ்மி கெஞ்சலாய் வந்து சொல்ல,

"ஆமாண்ணா, வாசல்ல நின்னுட்டே பேசினா நல்லாவே இல்லே. வேதா அண்ணி சொல்லுங்களேன்..." அம்புஜா வந்து பக்க வாத்தியம் வாசித்தாள்.

"ஆமாங்க... நாலு பேர் பாக்கறாங்க நல்லாவா இருக்..." தயங்கித் தயங்கிப் பேசிய மனைவியை முறைத்து விட்டு, விறைப்பாய் உள்ளே வந்தவர் கையில் சுருட்டி வைத்திருந்த பேப்பரை நாற்காலியில் சொடேர் என்று வீசவும், எல்லோரும் ஒருசேர அந்த பேப்பரை உறுத்தினர்.

"இது குமுதினியுடைய கல்யாண பத்திரிகை ப்ரூஃப்... இதைக் கொடுத்தனுப்பினது

யார்கிட்ட...? நேத்து பேஞ்ச மழையில இன்னைக்கு முளைச்ச உன் மகன்கிட்ட...! ஏன் உன்னால நேர்ல வர முடியாதா...! அத்தனை மரியாதை கொறஞ்சு போய்ட்டேனா நான்...? உங்க குடும்பத்துக்கும் நல்லதனத் துக்கும்தான் பர்லாங் தொலைவே...!

அது சரி, ப்ருஃப்ல தங்கள் நல்வரவை நாடும், சதாசிவம் குடும்பத்தினர்னு போட்ருக்கே... என்ன மரியாதை இது... மொட்டையா இல்ல..." கண்களைத் தாழ்த்தாமல் சுவற்றை வெறித்துக் கொண்டு கேட்டார்.

"அப்படியில்ல அத்தான், ஒருத்தர் பேர் எழுதி ஒருத்தரை விட்டுட முடியாது. நம்ப பக்கம் பார்த்தா நீங்க, சின்ன அத்தான்ங்க மூணு பேர், குமுதினியோட தாய் மாமாங்க நாலு பேர், அப்புறம் அம்மா வழி தாத்தா இப்படி ஏகப்பட்ட லிஸ்ட் இருக்கு. மாப்பிள்ளை வீட்டுப் பக்கமும் நிறைய பேர்கள். அதான் ரெண்டு பேருடைய தாத்தாங்க பேரை மட்டும் போட்டுடலாம்னு நினைச்சோம்..." புருஷோத்தமன் சமாதானமாய் புரிய வைக்க பிரயத்தனப்பட்டான்.

"ஆஹஹா... ஊருக்கெல்லாம் சொல்லிச் சாம் பல்லி, கனனி பானைல குதிச்சுச்சாம் துள்ளி..! அதெப்படி நீயா முடிவு செய்யலாம்...? என் பொண்ணு துளசி கல்யாணத்துல மட்டும் தாய்மாமன்னு உன் பேரை, நீ வாங்கின பட்டத்தோட சேர்த்துப் போட்டு உன்னை பெருமைப்படுத்தலே..."

வாஸ்தவம்தான்...! தாய் மாமன் இவன் ஒருத்தன்தான் அதனால் எந்த தொல்லையுமில்லை.

"ஏய் வேதா, த பாரு... இனி இந்த வீட்ல ஒரு சொட்டுத் தண்ணீ குடிச்சாக் கூட அது நமக்கு மரியாதை இல்லை. இவனாச்சு, இவன் வீட்டுக் கல்யாணமாச்சு... புருஷோத்தமா 'யானை படுத்தாலும் ஆள் மட்டம்'டா தெரிஞ்சுக்கோ. நான் போறேன்..."

"அத்தான்..."

"மாப்பிளே..."

"அண்ணா..."

"என்னங்க..."

போய் விட்டார். கூடத்தில் கொட்டிய பேய் மழை ஓய்ந்து போனது போல் அமைதியானது. கண்ணைக் கசக்கியபடிக்கு அவரைப் பின்தொடர்ந்து போனாள் வேதா. முணுமுணுத்துக் கொண்டே உள்ளே போனாள் அம்புஜா.

சதாசிவம், சீதாலக்ஷ்மி தம்பதியுடைய மூத்த செல்வந்திரி வேதா என்ற வேதநாயகியின் கணவன்தான் இந்த தேசிங்கு ராஜா. எந்த நேரத்தில் இந்த பேர் வைத்தார்களோ, தேசிங்கு ராஜா குதிரையில் வந்த வேகம்தான் அவருடைய வேகமும், கோபமும்...

கல்யாணமாகி இருபத்தைந்து வருடமாகி விட்டாலும், அடுத்தடுத்து மூன்று மாப்பிள்ளைகள் வந்து விட்டிருந்த போதும், தேசிங்கு ராஜாவின் மாப்பிள்ளை முறுக்கு இன்னும் மொறு மொறுப்புக் குறையாமல் அப்படியே இருந்தது. அது மாமனார் வீட்டையும் தாண்டி இப்போது மச்சினர் மகளின் கல்யாணத்திலும் வந்து நிற்கிறது.

"ஏன்பா, உங்களுக்கு அக்கா புருஷன்... நீங்க நடுங்குங்க... எங்களை ஏன்பா படுத்தறீங்க...'' எரிச்சல் மேவ கேட்டான் புருஷோத்தமன் மைந்தன் கல்யாணம்.

"கல்யாணம், அவர் வயசில பெரியவர் மட்டுமில்லை, வாய்ல துர்வாசர். சட்னு கோபத்துல எதுனாச்சும் சொல்லிட்டா, பல நேரம் அது அப்படியே நடந்து தொலைச்சுர்றதுடா. மச்ச நாக்கு மனுஷன்டா...! தவிரவும் அக்கா முகத்துக்காகப் பார்க்கணுமே... வீட்டுக்கு மூத்தவ... இன்னொரு அம்மா மாதிரி எங்களுக்கு. அக்கா இல்லாம எந்தக் காரியம் செய்தாலும் அப்பா, அம்மா முகத்துல சந்தோஷத்தைப் பார்க்க முடியுமா...? அவருடைய சுபாவம் அவ்வளவுதான்...! இத்தனை காலம் அனுசரிச்சாச்சு. தொலையுது விடு..." என்பான்.

மோர்க் குழம்பு வைத்த அன்று பாசிப் பருப்பும் (கலத்துக்கு) சேப்பங்கிழங்கு டோஸ்ட்டும் செய்து பாருங்கள். சூப்பர் காம்பினேஷன். இன்னும் ஒரு கவளம் சாதம் உள்ளே இறங்கும்.

- புஷ்பா நரசிம்மன்.



☏: 04144-238610, 237160 - Fax: 04144-238987 E-mail: audde_diroff@yahoo.co.in

75

அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம்

திறந்தநிலைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பு

DDE 25

2003–2004 ஆம் ஆண்டுக்கான சேர்க்கை அறிவிப்பு – முதுகலை, இளங்கலை மற்றும் பட்டயப் படிப்பு

தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் கீழ்க்கண்ட படிப்புகளைத் திறந்தநிலைப் பல்கலைக்கழக அமைப்பின் கீழ் வழங்குகிறது

சேர்க்கைக்கு முறையான கல்வித் தகுதி தேவையில்லை

1. முதுகலை படிப்புகள் (இரண்டு ஆண்டுகள்)

எம்.ஏ.:
வரலாறு* / பொருளாதாரம்*/சமூகவியல்*/ ஆங்கிலம்/தமிழ் / பொது [illegible] ஆட்சியியல்* / மக்கள் தொகையியல்*/ அரசியல் அறிவியல்*
எம்.காம்.: கூட்டுறவு மேலாண்மை* / வங்கியியல் மற்றும் காப்பீட்டு மேலாண்மை*

2. இளங்கலை படிப்புகள் (மூன்று ஆண்டுகள்)

பி.ஏ.:
வரலாறு* / சமூகவியல்* / பொருளாதாரம்*/ அரசியல் அறிவியல்*/ ஆங்கிலம்/தமிழ்/ மக்கள் தொகையியல்*/ மற்றும்
பி.லிட்.(தமிழ்)/ பி.காம்*/
பி.எஸ்சி.: கணிதம் / உளவியல்
பி.பி.ஏ.
பி.எம்.எம். (சந்தையியல் மேலாண்மை)*
பி.சி.ஏ. (B.C.A.)
பி.காம் கணினி பிரயோகம் (B.Com. C.A.)
பி.பி.ஏ. கணினி பிரயோகம் (B.B.A. C.A.)

3. பட்டயப் படிப்புகள் (ஓராண்டு)

சைவ சித்தாந்தம்*
சச்சரவு மேலாண்மை (Conflict Management)

*** இக்குறியிட்டவை ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ் வழி [illegible]**

தகுதி:

இளங்கலை, பட்டயப் படிப்புகளில் சேர்வதற்கு [illegible] 01.07.2003 அன்று 18 வயது [illegible] முதுகலைப் படிப்புகளில் சேர [illegible] 21 வயது [illegible] விண்ணப்பதாரர்கள் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்ற பின்னர்தான் அவர்களுடைய படிப்புச் சேர்க்கை நிர்ணயிக்கப்படும்.

விண்ணப்ப வேண்டுகோள் கடிதத்துடன் Director, D.D.E., Annamalai University என்ற பெயரில் ரூ. 80/-க்கான வங்கி வரைவோலை (Demand Draft) அண்ணாமலைநகர்/சிதம்பரம்/சென்னையில் உள்ள எந்த வங்கியிலும் மாற்றக் கூடியதாக எடுத்து இயக்குநர், தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம், அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலைநகர் - 608 002 என்ற முகவரிக்கு தன் முகவரி உள்ள உறையுடன் (28 செ.மீ. x 22 செ.மீ) அனுப்பி விண்ணப்பப் படிவத்தையும் குறிப்பேட்டையும் 23.04.2003 முதல் பெற்றுக்கொள்ளலாம். காசோலைகள், பணவிடைகள் மற்றும் அஞ்சல் ஆணைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது. 23.04.2003 அன்றோ அதற்கு பிறகோ எடுக்கப்பட்ட வங்கி வரைவுகளே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். விண்ணப்பிக்க உள்ள படிப்பை தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

விண்ணப்பப் படிவத்தினை நேரில் பெற விரும்பும் விண்ணப்பதாரர்கள் ரூ. 60/-ஐ தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்திலும் கீழ்க்கண்ட படிப்பு மையங்களிலும் அலுவல் நேரங்களில் நேரடியாகச் செலுத்தி விண்ணப்பப் படிவத்தினை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

விண்ணப்பப் படிவங்கள் 21.07.2003 வரை அளிக்கப்படும்.

நிறைவு செய்யப்பட்ட விண்ணப்பங்கள் வந்து சேரக் கடைசி நாள்: 21.07.2003.

நேரடிச் சேர்க்கை:

நுழைவுத் தேர்வுக்கான நேரடிச் சேர்க்கை தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககம் மற்றும் அனைத்து படிப்பு மையங்களிலும் அனுமதிக்கப்படும்.

2000-2001, 2001-2002, 2002-2003-ம் ஆண்டுகளில் நுழைவுத் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்று, வகுப்பில் சேர முடியாதவர்கள் இவ்வாண்டு நுழைவுத் தேர்வின்றி 2003-2004-ம் ஆண்டுக்கான விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்து அனுப்பி சேரலாம்.

நுழைவுத் தேர்வு 27.09.2003 மற்றும் 28.09.2003 ஆகிய இரண்டு நாட்களில் அறிவிப்பட்டியலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள இடங்களில் நடைபெறும்

விண்ணப்ப படிவம் மற்றும் சேர்க்கை பற்றிய விவரங்களுக்கு, மாணவர்கள் நேரடியாக படிப்பு மையங்களையும், நேரடியாக அல்லது தபால் மூலமாக தொலைதூரக் கல்வி இயக்ககத்தையும், அணுகும்படி கேட்டுக் கொள்ளப் படுகிறார்கள். விண்ணப்ப படிவங்கள் மற்றும் சேர்க்கை, தனிப்பட்ட அமைப்புகள் அல்லது நபர்கள் மூலம் வழங்கப்படுவதில்லை. முறைகேடான விண்ணப்பங்கள் நிராகரிக்கப்படும்.

தேசிய தரச்சான்று மற்றும் மதிப்பீட்டுக்குழு அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு நான்கு நட்சத்திர உயர்நிலை சான்றிதழை அளித்திருக்கிறது.

டாக்டர் மு. ஆறுமுகம்
இயக்குநர்
இடம்: அண்ணாமலைநகர்

டாக்டர் மா. [illegible]
பதிவாளர்
நாள்: 20.04.2003

படிப்புமையங்கள் — தமிழ்நாடு: (1) சென்னை எழும்பூர்: 19, ருக்குமணி லெட்சுமிபதி சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 600 008 (☏ [illegible]), (2) சென்னை குரோம்பேட்டை: 138, [illegible] ரோடு, [illegible], குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044 (☏ 22388033), (3) சென்னை அம்பத்தூர்: 27, வடக்கு பூங்கா தெரு, வெங்கடாபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053 (☏ 26572169), (4) கோயம்புத்தூர்: 402, முதல் மாடி, டாக்டர் நஞ்சப்பா சாலை, கோயம்புத்தூர் - 641 018 [illegible], (5) தர்மபுரி [illegible] - 636 701 [illegible], (6) திண்டுக்கல் [illegible] - 624 001 [illegible], (7) ஈரோடு [illegible], (8) ஓசூர் [illegible] - 635 109 [illegible], (9) காஞ்சிபுரம் [illegible] - 631 502 [illegible], (10) காரைக்கால் [illegible] - 609 602 [illegible], (11) காரைக்குடி [illegible] - 630 002 [illegible], (12) கிருஷ்ணகிரி [illegible] - 635 001 [illegible], (13) மதுரை [illegible] - 625 001 [illegible], (14) நாகர்கோவில் [illegible] - 629 001 [illegible], (15) நாமக்கல் [illegible] - 637 001 [illegible], (16) உதகமண்டலம் [illegible] - 643 001 [illegible], (17) புதுச்சேரி [illegible], (18) புதுக்கோட்டை [illegible] - 622 001 [illegible], (19) சேலம் [illegible] - 636 001 [illegible], (20) தஞ்சாவூர் [illegible] - 613 001 [illegible], (21) தேனி [illegible] - 625 531 [illegible], (22) திருவண்ணாமலை [illegible] - 606 601 [illegible], (23) திருவாரூர் [illegible] - 610 001 [illegible], (24) திருநெல்வேலி [illegible], (25) திருச்சி [illegible] - 620 018 [illegible], (26) தூத்துக்குடி [illegible] - 628 001 [illegible], (27) வேலூர் [illegible] - 632 001 [illegible], (28) விழுப்புரம் [illegible] - 605 602 [illegible].

படிப்புமையங்கள் — பிற மாநிலங்கள்: (29) பெங்களூர் [illegible], (30) கோழிக்கோடு [illegible] - 673 004 [illegible], (31) சண்டிகர் [illegible] - 160 047 [illegible], (32) எர்ணாகுளம் [illegible] - 682 016 [illegible], (33) ஹைதராபாத் [illegible] - 500 020 [illegible], (34) விசாகப்பட்டினம் [illegible] - 530 016 [illegible], (35) கொல்கத்தா [illegible] - 700 029 [illegible], (36) லக்னோ [illegible] - 226 016 [illegible], (37) மும்பை [illegible] - 400 078 [illegible], (38) புதுதில்லி [illegible], (39) திருவனந்தபுரம் [illegible] - 695 001 [illegible], (40) திருப்பதி [illegible] - 517 501 [illegible], (41) [illegible], (42) [illegible], (43) [illegible], (44) [illegible], (45) [illegible], (46) [illegible].



வாங்கி வந்த காபூல் திராட்சை ஒரே புளிப்பு. இரண்டாக நறுக்கி விதையை நீக்கி விட்டு வதக்கிக் கொஞ்சமாக புளி கரைத்து விட்டு வெந்தயக் குழம்பு போலச் செய்தேன். பிரமாதம்!

- பத்மஜா ராமகோபால்.

புருஷோத்தமன் கல்யாணத்தின் போது கல்யாண மண்டபத்தில் ஃபேன் சுற்ற வில்லை என்று அவர் செய்த கலாட்டாவில், அம்புஜாவின் வீடே அல்லோகலப்பட்டு விட்டது.

அடுத்தவள் ஜலஜாவின் கல்யாணத்தின் போது மறு வீட்டிற்கு முறையாய் அழைக்க வில்லை என்று ஒரு ஆர்ப்பாட்டம், வீடு கட்டி கிரஹப்பிரவேசம் செய்த போது புதுத் துணி எடுக்கவில்லை என்று ஒரு பேயாட்டம் என்று அவர் அடித்த அல்ப லூட்டிகள் என் றைக்கும் மறக்கா நினைவுச் சின்னங்கள்...! ஒரு நாளைப் போல் அவருக்கும் ஓராயிரம் காரணங்கள் கிடைத்தபடிதான் இருக்கின் றன முறுக்கிக் கொள்ள...!

தேசிங்கு ராஜாவின் கட்டளையை சிரம் தாழ்த்தி ஏற்றுக் கொண்டு, பத்திரிகையில் அவருடைய பேரையும் சேர்த்து எழுதிக் கொண்டு போன போது பேருக்கு முன்னால் திரு வென்று அடைமொழி போடவில்லை என்றொரு ஆர்பாட்டம், திரு போட்டு திருத்திய பிறகு, கரஸ்பான்டன்ஸில் படித்து அவர் வாங்கிய எம்.ஏ. டிகிரியை சேர்க்கவில்லை என்று பேயாட்டம். எல்லாமும் ஒருவாறு சரியாகி வீட்டிற்கு பத்திரிகை அடித்து வந்த பிறகுதான் இன்னுமொரு பூகம்பம் வெடித்தது.

''புருஷோத்தமா... வா வெளியே...'' ஒரு கையில் அச்சடித்த கல்யாணப் பத்திரிகையுடன் வந்து ஆவேசமாய் நின்றவரை பார்க்க சாட்சாத் ஆம்பிளை கண்ணகியைப் போலிருந்தது.

''வாங்க அத்தான்....'' என்றான் ஆசுவாசமாய்.

''பழிவாங்கிட்டயேடா... நான் சதா பத்திரிகையை திருத்தச் சொல்றேன்னுட்டு என்னை வஞ்சம் தீர்த்திட்டியே...''

இப்போது என்ன நேர்ந்தது. இவருடைய குடைச்சல் தாங்காமல்தான் பத்திரிகை ப்ரூஃப்பை அவரிடமே தந்து, சேர்ப்பதை சேர்த்து, தேவை இல்லாதது என்று தோன்றினால் பொண்ணு மாபபிள்ளை பேரைக் கூட எடுத்து விட்டு... அவருக்குத் தெரிந்த பிரஸ்ஸிலேயே அடித்துக் கொண்டு வந்து ஒப்படைத்தாகி விட்டது... மறுபடியும் எதற்கு இந்த ஆர்ப்பாட்டம்...!

''என்னாச்சு அத்தான்... பத்திரிகை வந்தாச்சா...!''

''வந்தாச்சு... அதோட என் மானமும் போயாச்சு. பாருடா பாரு... இப்ப உனக்குத் திருப்திதானே...!''

எறியாத குறையாய் முகத்தில் இடித்தார். அவசரமாய் வாங்கிப் பிரித்தவன் முகம் அஷ்டகோணலானது.

'தங்கள் நல்வரவை நாடும்,
திரு. கே. தேவாங்கு ராஜா,எம்.ஏ.'

பெரிய எழுத்தில் முதலாவதாய் அவருடைய பெயர்...! சிரிப்பை மறைத்து எச்சில் விழுங்கினான்...

அத்தான் நான் என்ன செய்ய...? உங்க இஷ்டப்படிதான் எல்லாம் நடந்தது. உங்க நண்பருடைய பிரஸ்லதானே கொடுத்தோம். அவருக்கு உங்களுடைய இயற்பெயர் தெரிஞ்சிருக்குமோ என்னவோ...!''

முகத்தை சீரியஸாய் வைத்துக் கொண்டு இவன் சொல்லவும், அத்தனை பேரும் உள்ளங்கையால் வாயை மூடிச் சிரிப்பை கடக்கென்று விழுங்கினர்.

''என்னடா... நக்கலா...? நான் போய் அந்த பிரஸ்காரனை வச்சுக்கறேன். அதுக்கு முன்னாடி இதெல்லாம் திருத்தியாகணும்...!''

''அதெப்படி மாப்பிள்ளை...! கல்யாணப் பத்திரிகையில மஞ்சள் கறையைத் தவிர வேறெதையும் தொடறது நம்ம குடும்பத்துல பழக்கமில்லை...! அடிச்சு எழுதறது பெரிய அபசகுனம்...!''

அதற்கு மேல் பேச பிரியமில்லாமல்

திபுதிபுவென இறங்கிப் போனார்.

"ஆஹாஹா... மங்கலம் பிரஸ்காரங்க மங்களகரமாய் வாழட்டும். சதா சவுண்டித்தனம் செய்த நம்மகத்து மாமா திரு. கே. தேவாங்கு. அடச்சே, தேசிங்கு ராஜாவின், அத்துமீறிய நடவடிக்கைகளுக்கு அற்புதமாய் செக் வைத்து, அவருக்கு அற்புதமாய் நாமகரணம் சூட்டிய மங்கலம் பிரஸ் மகா ஜனங்களுக்கு கோடான கோடி நமஸ்காரங்கள்..."

கல்யாணம் கமெண்ட் அடிக்க வீடே கலகலத்தது.

முதலில் முரண்டு பிடித்தாலும், பிறகு சமாதானமாகி தேசிங்கு ராஜா கல்யாணத்தில் கலந்துதான் கொண்டார். வாசலில் வரவேற்க ஆளில்லை என்று குட்டி கலாட்டா செய்ய மட்டும் தவறவில்லை இந்த முறையும்...!

கல்யாணத்திற்கு அரைமணி முன்னதாய் மங்களூரில் இருந்து தேசிங்கு ராஜாவின் மகளும், மருமகனும் வந்திறங்கியதுதான் தாமதம், கூடுதலாய் இறக்கை இரண்டு ஒட்டிக் கொண்டது அவருக்கு.

மங்களூர் மருமகன் மனோகருக்கு இதுதான் முதல் சம்பந்தி பக்கத்துக் கல்யாணம்! அத்தனை ஜபர்தஸ்து காட்டினான்.

"என்ன மாமா, எங்க ஒண்ணு விட்ட சித்தப்பா பொண்ணு நளினியோட நாத்தனார் நங்கநல்லூர்ல இருக்காங்கன்னு தெரியுமில்லயா... அவங்களுக்கு அழைப்பு வைக்கவே இல்லயாமே..."

"அடடா... விட்டுட்டது போல.. ஃபோன் நம்பர் இருந்தா தாங்க, ஃபோன் பண்ணி சாரி சொல்விடறேன்...'' பவ்யமாய்ச் சொன்னார்.

"அதெல்லாம் வேணாம். வந்து மணி யாச்சு. சாப்பிட வாங்கன்னு சொல்ல ஆளில்லை. இதான் மாப்பிள்ளை மரியாதையா...?"

''என்னது இன்னும் சாப்பிடலயா... வாங்க மாப்பிள்ளை. வந்து முதல்ல சாப் பிடுங்க..." தேசிங்கு ராஜா அநியாயத்துக்குப் பதறினார்.

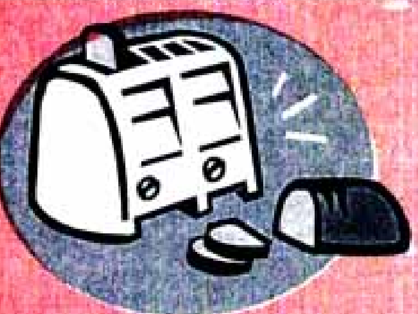
"எல்லாம் நானே கேட்டுக்க வேண்டி ருக்கு. துளசிகிட்ட சொல்லி டிபனை அந்த ரூமுக்கு அனுப்பச் சொல்லுங்க... எனக்கு பந்தில சாப்பிடவெல்லாம் பிடிக்காது. அப்புறம், இட்லி வேணாம், தோசைதான் வேணும். இளம் மொறுவலா இருக்கணும், தீஞ்சுடக் கூடாது. மூணு போறும்... மினரல் வாட்டர்தான் குடிப்பேன். வாங்கி வெது வெதுப்பா சூடுபண்ணி அனுப்புங்க..."

"தோ மாப்பிளே... நொடில அனுப்பிட றேன்..." சமையல்கட்டிற்கு அவர் விரைந் தோடுவதைப் பார்க்கும் போது மற்றவர் களுக்கு இனம்புரியாத சந்தோஷமாய் இருந்தது.

"என்ன மாமா... நீங்க சாதாரண முறுக் குன்னா, உங்க மாப்பிள்ளை மணப்பாறை முறுக்காட்டம் தெரியறார்... ஜமாய்ங்க'' கல்யாணம் கிண்டலடிக்க அசடு வழிய முறைத்தார்.

''என்னடா நக்கலா... பிச்சிடுவேன் ராஸ்கல். முளைச்சு மூணு இலை விடலை, என்னையே நக்கல் பண்றியா..."

"மாமா, ஐயோ முறைக்காதீங்க. மனோகர் அண்ணா டிபன் கேட்டு சைகை பண்றார் பாருங்க... சீக்கிரம் போங்க...! அவர் பாட்டுக்கு கோவிச்சுட்டு, கல்யாண வீட்ல யாருமே டிபன் சாப்பிடக் கூடாதுன்னு கெடுபிடி செஞ்சுடப் போறார்..." கல்யாணம் பரபரக்க, அரக்கப்பரக்க சமையல்கட்டிற்கு ஓடிக் கொண்டிருந்தார் தேசிங்கு ராஜா.



பிரட் காய்ந்து போய் விட்டதா? டோன்ட் வொர்ரி! சுத்தமான துணியைத் தண்ணீரில் முக்கி, நன்றாகப் பிழிந்து உதறி விட்டு அதில் பிரட்டை வைத்துக் கட்டி சில நிமிடங்கள் ஆவியில் வேகவைத்தால் ஃப்ரெஷ் பிரட் போல் ஸாஃப்ட்டாக இருக்கும்.

– ஷியாமளா ராஜசேகர்.

'ARTIST'S DELIGHT'

இது பிள்ளையாரின் மறு பெயரோ என்று கூடத் தோன்றுகிறது.

களிமண் உருண்டையிலும் கிராமத்துப் பெண் பிள்ளையார் பிடிக்கிறாள்...

சிறிய மலை போன்ற பாறையை சிற்பி பிள்ளையாராக மாற்றுகிறார்...

"நான் எதை வரைந்தாலும் அதில் ஒரு பிள்ளையாரையும் எப்படியோ சேர்த்து வரைந்து விடுகிறேன். எப்படியோ அந்த மாதிரி அமைந்து





விடுகிறது" என்று சிலாகித்துக் கொள்கிறாள் ஓவியக் கலை மாணவி....

பூஜைக்கு மஞ்சள் பிள்ளையார், முறுக்கு சீடை செய்ய ஆரம்பிக்கும் முன்பு பிசைந்த மாவால் ஒரு பிள்ளையார் என்று யாருக்கு எப்படியெல்லாம் தோன்றுகிறதோ அப்படியெல்லாம் வடிவமைக்கிறோம். அவரிடம் நாம் செலுத்துவது ஒரு நட்புக் கலந்த பக்தி!

குலுங்கும் தொப்பை, விரிந்த காதுகள், நீண்ட தும்பிக்கை என்று அனைவரையும் மகிழ்ச்சியூட்டக்கூடிய தூரத்தில் நின்று வந்தனம் செய்யாமல், நெருங்கி வந்து கும்பிட்டு ஆனந்தக் கூத்தாடத் தூண்டும் திருவுருவமல்லவா அவருடையது!

அதனால்தானோ என்னவோ அவரை அனைவரும் சினேகிதனாகப் பாவித்து பல உருவங்களில் அலங்கரித்து பிள்ளையார் சதுர்த்தியன்று



உஷா ஸ்ரீகுமார்

நாட்டையே திக்குமுக்காடச் செய்கிறோம்.

கல்கத்தாவில் துர்கா பூஜையின் போது சிறு முறத்தில் நெட்டியில் செய்த காளி மாதாவின் உருவத்தை செய்து விற்பனை செய்வார்கள்.

அதே போல சிறிய முறம் ஒன்றில் பிள்ளையாரை பதித்து நம் வீட்டில் அழகுற மாட்டுவோமே!

இதற்குத் தேவையான பொருட்கள் :

- சிறிய முறம்
- ப்ளாஸ்டர் ஆஃப் பாரிஸ் பிள்ளையார்
- கருப்பு எனாமல் பெயிண்ட்
- கோல்ட் டஸ்ட்
- சம்கி/மிர்ரர் துண்டுகள்/ தஞ்சாவூர் பெயிண்டிங் கற்கள்
- ஃபெவிபாண்டு
- ட்வைன் நூல்/ஊசி

செய்முறை :

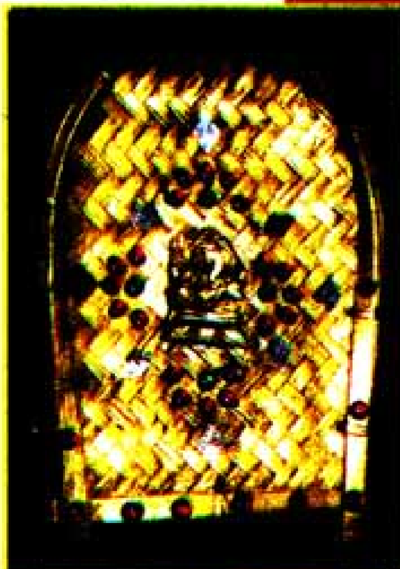
1. முறத்தை லேசாக உப்புத் தாளால் தேய்த்தபின் பிள்ளையார் பொம்மையை ஒட்டிக் காய விடவும்.

2. முறத்தின் பின்புறமும், முன்புறமும் பிள்ளையார் பொம்மை மீதும் கருப்புப் பெயிண்ட் அடித்து லேசாகக் காயவிடவும்.

3.பெயிண்ட் பிசுபிசுப்பாக இருக்கும் போது கோல்டு டஸ்ட்டை அதன் மீது பிரஷ்ஷால் பரவலாகப் பூசவும்.

4. அங்கங்கே இடுக்குகளில் கருப்பு நிறம் லேசாகத் தெரியும்படி பூசவும்.

5. இது காய்ந்த பிறகு சம்கி, மிர்ரர் துண்டுகள்,



பிள்ளையார் இலையிலுமிருப்பார்... முறத்திலுமிருப்பார்!

'உல்' கரடி

தேவையான பொருட்கள் :

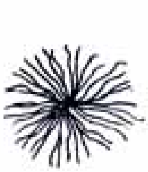
லைட் கலர் உல் - 150 கிராம்,
(பிங்க், க்ரீம் கிரீன்)
போர்ட் - 14'', 18''
கறுப்புத் துணி - போர்டின் அளவுக்குத் தேவையான அளவு,
ஃபெவிகால் - 1 டியூப்,
சிறிய வட்ட கண்ணாடித் துண்டுகள் - 7
பெரிய கண்ணாடித் துண்டு- 1
டொனால்ட் கண் - 2,
கரடி மூக்கு -1,
சிவப்பு வெல்வெட் ரிப்பன் - ¾ மீட்டர்,
இதைச் செய்ய 8'' விட்டமுள்ள பாத்திரமோ, அல்லது டப்பாவோ,
7'' விட்டமுள்ள டப்பா
5'' விட்டமுள்ள டப்பா

முதலில் 8'' விட்டமுள்ள பாத்திரத்தின் வெளிப்புறம் 120 தடவை உல்லைச் சுற்றி, இரண்டு விரல்களை பாத்திரத்தின் இரண்டு பக்கமும் கொடுத்து மெதுவாக எடுத்து விட்டு, நடுவில் இறுக்கமாகக் கட்டி விடவும் (யாருடைய உதவியுடன்). விரல் உள்ள இடத்தில் (இருபுறமும்) கத்தரியால் வெட்டவும். (120 உல்லையும்).



பிறகு ஒவ்வொரு உல்லையும் மெல்லிய குச்சியால் பிரித்து விடவும். (கடைசி வரை).

1. இதைப் போல் 1 ரவுண்ட் செய்யவும். வயிறு
2. 7'' விட்டமுள்ள பாத்திரத்தில் 110 தடவை சுற்றி மேற்சொன்னபடி 1 ரவுண்ட் செய்யவும் - தலை.
3. 5'' விட்டமுள்ள பாத்திரத்தில் 90 தடவை உல்லை சுற்றி மேலே சொன்னபடி 4 ரவுண்ட் செய்யவும் - இது கையும் காலும்.
4. 4'' விட்டமுள்ள பாத்திரத்தில் 75 தடவை உல்லைச் சுற்றி 2 ரவுண்ட் செய்யவும். - இது காது.



3'' விட்டமுள்ள பாத்திரத்தில 65 தடவை சுற்றி 1 ரவுண்ட் - இது வால்.

பிரிந்தபின் படத்தில் காட்டியபடி இருக்கும்.

தஞ்சாவூர் பெயிண்டிங் கற்கள் ஒட்டி அலங்கரிக்கவும்.

6. பின்புறம் ட்வைன் நூலைக் கோர்த்து மாட்டும்படி கட்டவும்.

இலையில் பிள்ளையார்

தேவையான பொருட்கள் :

- ஃபெவிசீல்
- கருப்பு எனாமல் பெயிண்ட்
- கோல்ட் டஸ்ட், காப்பர் டஸ்ட், மெட்டாலிக் கலாஸ்.
- பெவிகால்/ பெவிபாண்டு

செய்முறை - இலை

1. தேவையான அளவு ஃபெவிசீலை நன்கு பிசையவும். (தேவையானால் சிறிது சாக் பவுடர்/டால்கம் பவுடர் தொட்டுப் பிசையவும்.)

2. கையாலேயே ஒரு அழகிய இலை வடிவத்தில் பெவிசீலை உருக்கொடுக்கவும்.

3. சிறிது காய்ந்த பிறகு இலை மீது நரம்புகளை கத்தியால் கீறி விடவும்.

4. லேசாக இலைகளை வளைத்து, நெளித்து காம்பைக் கொக்கி போல வளைத்து நன்கு காய



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : எண். 7, 30வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 14 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்

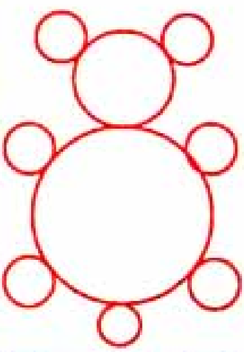
நிறுவனர்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

A. ராஜாபக்கிரிசாமி MSc., MEd.,

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

எல்லா ரவுண்டுகளையும் பிரித்தவுடன் அழகான வட்டமாக வெட்டவும். போர்டில் கறுப்புத் துணியை இழுத்து பின்புறம் பாக்கித் துணியை ஒட்டி காய்ந்தவுடன் படத்தில் உள்ளபடி வயிறு, முகம், கை, கால்கள், வாலை பெவிகால் கொண்டு மிகவும் மெதுவாக ஒட்டவும். ஒட்டியவுடன் முகத்தில் கண்களையும், மூக்கை யும் ஒட்டி, ரிப்பனை Bow போல் செய்து ஒட்டவும். எல்லா ரவுண் டின் நடுவிலும் கண்ணாடித் துண்டுகளை ஒட்டவும். வாய்ப் பகுதிக்கு ரிப்பனை ⌣ இதைப் போல் வெட்டி ஒட்டவும்.





உல்லைப் பிரித்து விடுவதை மிகவும் பொறுமையாகச் செய்ய வும். மிகவும் எளிதான கை வேலை இது. குழந்தைகளின் பிறந்த நாள் பரிசாகக் கொடுக்க லாம். இதைப் போல் அருகருகில் இரண்டு செய்து ஒட்டினால் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

- சுசீலா நந்தகுமார்

விடவும்.

பிள்ளையார்

- பெவிசிலை நன்கு பிசையவும்.
- ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு உருண்டையை வயிறாக வடிவமைக்கவும். (இலை மீது ஒட்டவும்.)
- இன்னொன்று உருண்டை பெவிசிலின் ஒரு பாகத்தை நீட்டி உருட்டி முகம் + துதிக்கை வடிவமைக்கவும்.
- இதே போல கைகள், கால்கள், கட்டையாக அமுக்கிய பெவிசிலால் காதுகள், சிறு கொழுக்கட்டை (கையில்) வடிவமைக்கவும்.
- கத்தியால் கீறி விரல்கள், கண்கள், திலகம், பூணூல் ஆகியவற்றை வடிவமைக்கவும்.
- நன்கு காயவிடவும்.
- முதலில் கருப்பு எனாமல் பெயிண்ட் அடிக்கவும்.
- பிறகு காப்பர், கோல்ட், பச்சை முதலான நிறங்களால் டஸ்ட் செய்து டச்-அப் செய்யவும்.

இந்தப் பிள்ளையார் சதுர்த்திக்கு இந்த இரண்டு புதிய வகைப் பிள்ளையார்களை நீங்களே செய்து பாருங்கள்!

(28-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

"லோன் எவ்வளவு ஸாங்ஷன் பண்ணு வாங்களாம்?"

"பதினஞ்சாயிரம்"

"நான் சம்மதிக்கறேன்னு சொல்லிடுங்க மதர்."

"பைத்தியம் மாதிரி உளறாதே. அடிமை சாஸனம் எழுதிக் கொடுத்தது மாதிரி ஆயிடும். இதுவும் ஒருவகை பேரம்னு படலியா லலிதா?"

"எனக்கு இப்போ பதினஞ்சாயிரம்தான் முக்கியம்."

"தொலைநோக்கோடு பாரு லலிதா. ஸீனியாரிடி லிஸ்டில் நீதான் முதல்ல இருக்கே. போர்டு ரெகமண்ட் பண்ணி எஜுகேஷனல் மினிஸ்டிரிக்கு அனுப்பிட்டா ரெண்டு வருஷத்தில் கவர்மெண்ட் சம்பளம் வாங்கலாம்."

"ரெண்டு வருஷம் அதுக்கு ஆகுமில்லியா?"

"ஆமாம்."

"வேண்டாம் மதர்."

"நல்லா யோசி மகளே."

"யோசிச்சிட்டுத்தான் சொல்றேன்."

"ரொம்ப பிராக்டிகலா ஒரு கேள்வி கேட்கறேன். முன்னுன்னு சொல்றதுனால நாக்கில குத்தாது."

"கேளுங்க மேடம்."

"இவ்வளவு பணம் செலவு பண்ணியும் உங்கம்மா பிழைக்கலைன்னா?"

"அதையும் யோசிச்சிட்டேன். பணம் செலவு பண்றேன். எதுக்கு? அம்மா பிழைக்க. பணம் செலவு பண்ணின பிற்பாடு கூட அம்மா நோயின் தீவிரத்தால் சாகலாம். ட்ரீட்மெண்ட் செலவைப் பார்த்து நான் மலைச்சுப் போய் செலவு பண்ணாம இருந்தாலும் அம்மா சாகத்தான் போறாங்க. அப்படி செத்துப் போனதுக்கப்புறம் ட்ரீட்மெண்ட் பண்ணியிருந்தா அவங்க பிழைச்சிருப்பாங்களோன்னு ஒரு நினைப்பு விழுந்திருச்சின்னா நான் யாரிடம் போய்ச் சமாதானம் அடைவேன் மதர்?"

இதைச் சொல்லிட்டு லலிதா அழுது விட்டாள். டீன் கூட கொஞ்சம் அசைந்து விட்டார்.

"ஆர் யூ மோர் அட்டாச்ட் டு யுவர் மதர்?"

"ஆமாம். என் அம்மாவுக்குப் புருஷனால் சுகம் இல்லை. தடி தடியா ரெண்டு பசங்க. பத்து தேய்க்கும் வேலைக்காரியை விட அவளைக் கேவலமா நடத்தறாங்க. விடியுமா, விடியுமா என்னும் அவள் பகலை, விதி ஜன்னல் கதவு சாத்தி உள்ளே வர விடாமப் பண்றது. இல்லை! அந்த விதியை நான் மாற்றணும்" வாக்கியத்தை முடிக்கும் பொழுது லலிதாவின் குரல் அவளையும் மீறி உயர்ந்திருந்தது.

"ஐ அப்ரீஷியேட் யுவர் ஆனஸ்டி"



பசலைக் கீரையைத் தண்டு இல்லாமல் பொடியாக நறுக்கி கோதுமை மாவில் போட்டு, மிளகும், சீரகமும் பொடித்துச் சேர்த்துப் பிசைந்து சப்பாத்தி செய்தால் சுவையும் மணமும் பிரமாதமாக இருக்கும். சத்துள்ளதும் கூட!

- ரமணி ரங்கநாதன்.

நேர்மை என்ற பதப் பிரயோகம் டீனால் மிகச் சரியான இடத்தில் கையாளப்பட்டது.

மறுநாள் கையெழுத்துப் போட்டு ரூபாய் பதினைந்தாயிரத்திற்கான செக்கை வாங்கிக் கொண்டு போகச் சொன்னாள். பத்து நாள் ஸ்பெஷல் லீவும் அனுமதித்தார்.

இவ்வளவு எளிதிலா?

லலிதாவுக்கு நம்ப முடியவில்லை. மொத்தமாக நாற்பதாயிரம் வரையில் ரொக்கம் சேர்ந்து விட்டது. இதில் இழப்பு எத்தனை? வேலையின் ஸ்திரத்தன்மை போய் விட்டது. ராகவனை இழந்தாகி விட்டது. அவன் முகமும், ராஜீவ் காந்தி சிரிப்பும் மறக்க முடியவில்லை. நல்லவேளை கோவர்த்தனன் வீட்டில் அசம்பாவிதம் எதுவும் நடக்கவில்லை. எப்படி ஸ்ரீனிவாசனுக்கு அவனுடைய குணம் தெரியாமல் போனது?

ஸ்ரீனிவாசனுக்கு கோவர்த்தனத்தின் செய்கை அதிர்ச்சியானது. நிறைய தடவை 'ஐ ஃபீல் ஸாரி லலிதா' எனக் குற்ற உணர்ச்சிக்குள்ளானார்.

"இந்த ஊரில் பெண்களின் வறுமை விலை பேசப்படுகிறது லலிதா. பெண்களைப் பணத்துக்காகச் சுரண்டுவதைப் போல அக்கிரமம் வேறு எதுவுமில்லை. தனியார் நிறுவனங்களில், மருத்துவமனைகளில் தாதிகள், விற்பனைப் பெண்கள், நர்சுகள் ஆண்களாலும், பணத்தாலும் தவறான செயலுக்கு நிர்பந்திக்கப்படுகிறார்கள். என்னை மன்னிச்சுக்கோ உனக்கு இன்னும் எவ்வளவு பணம் வேணும்?"

"ஐயாயிரம் ரூபாய்."

இதைச் சொல்லும் பொழுது லலிதாவுக்குக் கூச்சமோ, கழிவிரக்கமோ தயக்கமோ இல்லை.

ஸ்ரீனிவாசன் தன்னுடைய ப்ரீஃகேஸைத் திறந்

தார். செக்-புக்கை எடுத்து ஐயாயிரம் ரூபாய்க்கான செக் எழுதினார்.

"டாக்டர்! இது ரொம்ப ஜாஸ்தி!"

"ப்ளீஸ்" ஒரு வார்த்தைதான் டாக்டர் சொன்னார். அதன் நெகிழ்ச்சி, அதன் த்வனி, அதன் அர்த்தம் அவளை வாங்கிக் கொள்ளச் சொன்னது.

அதன் பிறகு கோயம்புத்தூரில் புற்று நோய்க்கென்று நடத்தப்படும் ஒரு கவுண்டரின் நினைவு மருத்துவமனையில் வேலை பார்க்கும் தனது நண்பரும், எம்.டியுமான டாக்டர் ரத்தினத்திற்கு விளக்கக் கடிதம் எழுதி அவள் கையில் கொடுத்தார்.

ஸ்ரீனிவாசனிடம் சொல்லிக் கொண்டு கிளம்பினாள்.

லலிதாவின் முகத்தில் மீண்டும் பழைய சிரிப்பு வந்தது.

அம்மாவிடம் மடமடவென்று எல்லாவற்றையும் ஒப்பித்தாள்.

"கோயம்புத்தூர் போகணுமா?"

"ஆமாம்."

"அவசியம்தானா லலிதா?"

"அவசியம், அனாவசியம் என்பதெல்லாம் இனி யோசிக்க முடியாது. நீ வர்ற. அவ்வளவுதான்."

"நான் பிழைப்பேன் என்பது என்ன நிச்சயம்?"

"பிழைக்க மாட்டாய் என்பது எவ்வளவு நிச்சயமோ அவ்வளவு."

லலிதா மீண்டும் ஒருமுறை தனித்தனியாக எல்லாரிடமும் துணைக்கு வர அழைத்தாள்.

"எங்ககிட்ட கேட்டுண்டா அம்மாவுக்கு ஆபரேஷன் செய்யலாம்னு நீ முடிவெடுத்த? எங்ககிட்ட கேட்டுண்டா பணம் வாங்க ஒவ்வொருத்தன் கிட்டயா போன? அப்புறம் எதுக்கு எங்களைத் துணைக்குக் கூப்பிடறே?" என்றான் பாலாஜி.

லலிதா பதில் எதுவும் சொல்லவில்லை. துணிமணிகள் ஒரு பெட்டியில் அடுக்கி வைத்தாள். அம்மாவின் கண்ணாடி; அம்மாவின் புடவைகள், அம்மாவின் சௌரி முடி; எல்லா செக்குகளையும் ரொக்கமாக மாற்றி வைத்த ஐம்பதாயிரம் பணம்; ஃப்ளாஸ்க்; பெட்ஷீட்; டவரா தம்ளர்; தட்டு; ஒரு டிபன் கேரியர்.

உமாவும், பாபுவும் வழி அனுப்ப பஸ் ஸ்டாண்ட் வந்தார்கள். உமாவிடம் ஒரு குறுகிய கால அளவிற்காவது குற்ற உணர்ச்சி தெரிந்தது. பாபுவிடம் அது கூட இல்லை. ஸ்டாண்டை விட்டு பஸ் ஓமலூர் மெயின் ரோடு வரும் வரையில் இருவரும் ஜன்னலுக்கு வெளியில் கையசைத்தபடி வந்தார்கள். பஸ் வேகம் பிடித்ததும் பாபுவும், உமாவும் தூரத்தில் புள்ளிகளாய் மறைந்து போனார்கள்.

அவிநாசி ரோட்டில் மிகப் பெரிய பரப்பில் அந்தப் புற்றுநோய் நல மையத்தின் கட்டிடம் அமைந்திருந்தது. ஜனநடமாட்டம் மிகுந்து காணப்பட்டது. ப்ரிஸ்கிருப்ஷன்களுடன், ஃப்ளாஸ்க்குகளுடன், கூடைகளுடன், கவலையுடன், நம்பிக்கையுடன் மக்கள் அலைந்து கொண்டிருந்தார்கள். எதிரில் நிமிர்ந்த நடையும், அலட்சியப் பாவத்துடனும், வெள்ளை உடையில், மூடிய சோளக் கருதைப் போன்ற வெண்ணிற சாக்ஸ் அணிந்த கால்களுடன் நர்சுகள் உலவிக் கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களுடைய அலட்சியம் ரசிக்கத் தகுந்ததாய் இருந்தது.

ரிஸப்ஷன் என்று போடப்பட்ட கவுண்டரில் மூன்று யுவதிகள் பளிச்சென்று உடுத்திக் கொண்டு, லெட்ஜரைப் புரட்டுவதும், ஃபைலைத் தேடுவதும், ஃபோனுக்கு பதில் சொல்லுவதுமாக இருந்தனர். லலிதா அவர்கள் எதிரில் போய் நின்றாள்.

"என்ன வேணும்?" சற்று உயரமாக இருந்தவள் கேட்டாள்.

டாக்டர் ஸ்ரீனிவாசன் எடுக்கச் சொன்ன மெடிகல் ரிப்போர்ட்டையும் டாக்டர் ரத்தினம் என்பவருக்குக் கொடுத்திருந்த சிபாரிசுக் கடிதத்தையும் நீட்டினாள்.

"க்ளான்டியூலர் கார்ஸினோமா யாருக்கு?" என்றாள் ரிஸப்ஷனிஸ்ட்.

"மன்னிக்கவும்."

"ஸாரி! லக்ஷ்மிங்கறது யாரு?"

"இவங்கதான்" லலிதா அம்மாவைச் சுட்டினாள்.

"ஓகே! அட்மிட் ஆயிக்கறீங்களா? இல்லை

துருவிய தேங்காய்ப் பூ நிறைய இருந்தது. ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கலாம் என்றால் ஃப்ரிஜ் ரிப்பேர். தேங்காயில் சிறிது உப்பு கலந்து காற்றாட தட்டில் பரப்பி வைத்தேன். மறுநாளும் அப்படியே புதிது போல் இருந்தது.

- புஷ்பா நரசிம்மன்.



டாக்டர் ரத்னத்தை மட்டும் பார்த்தா போதுமா?"

இதற்கு என்ன பதில் சொல்வது? டாக்டர் ரத்தினத்தை முன்பின் தெரியாது.

"என்ன பண்றதுன்னு தெரியலையே."

"குடல் புற்றுநோய் மேடம். டாக்டர் ரத்தினம் பார்த்தாலும் அட்மிஷனுக்குத்தான் ரெகமண்ட் செய்வார்."

"அட்மிட் ஆயிக்கறோம்."

"நல்லது. ரூம் அலாட் பண்ணித் தரேன். ரிப்போர்ட்டையும், ரெகமண்டேஷன் லெட்டரையும் கொடுங்க. டாக்டர் ரத்தினம் நாலு மணிக்குத்தான் வருவார். உடனே வரச் சொல்றேன். சரியா?"

அந்தப் பெண் சொல்லும்பொழுது சிரிப்பு மாறாமல் முகத்தை வைத்துக் கொண்டது இதமாக இருந்தது.

லலிதா சம்மதித்தாள்.

அந்தப் பெண் இன்டர்-காமில் தேவையானவர்களைக் கூப்பிட்டாள். காலியான அறைச் சாவியை வாங்கிக் கொடுத்தாள். கூடவே ஒரு வார்ட்-பாயை அனுப்பினாள்.

"அட்வான்ஸ் பணம் கட்டணுமா மேடம்?"

"இப்ப வேண்டாம். எங்கள் மெடிகல் இன்ஸ்டிட்யூட்டில் உங்கள் தாயாருக்கு சில மெடிகல் செக்-அப் செய்ய வேண்டி வரும். அதன் ரிப்போர்ட்டைப் பார்த்து எந்தவிதமான ட்ரீட்மெண்ட் என்பதை நிர்ணயித்த பிறகு" என்றாள் அதே சிரிப்புடன்.

லலிதா அம்மாவை அழைத்துக் கொண்டு வார்ட்-பாய் பின்னால் கிளம்பினாள்.

"தம்பி! பக்கத்துல கான்டீன் இருக்காப்பா? வார்ட்-பாயிடம் விசாரித்தாள்.

"கீழே கான்டீன் இருக்கும்மா. சைவமும் இருக்கு. மிலிடரியும் இருக்கு."

"ஒண்ணாவா?"

"தனித்தனியா."

அம்மாவை அறையில் படுத்துக் கொள்ளும்படி சொல்லிவிட்டு வெளியில் வந்தாள். காரிடாரின் சுவர்களில் வண்ண வண்ண ஓவியங்கள் மூலமும், வரை தட்டிகளின் மூலமும் கான்சரின் பல்வேறு நிலைகளை விளக்கியிருந்தார்கள். விஞ்ஞானத்தில் இன்னும் விடை கண்டுபிடிக்க முடியாத இந்த மாபெரும் நண்டு, மூளையில், கன்னத்தில், தொண்டையில், மார்பில், வயிற்றில், கர்ப்பப் பையில் என மனித பாகங்களில் கால் வைத்து அழுந்தி நிற்கிறது. மருத்துவத்தால் விரட்டி அடிக்க முடியாத நண்டு.

(தொடரும்)

நீண்ட கோடை விடுமுறைக்குப் பின்பு பள்ளிகள் மீண்டும் திறக்கப்படும் இந்த நேரத்தில் "இவ்வளவு நாளாக ஒரு பேன் - ஒரு துளி பொடுகு இல்லாமல் என் குழந்தையின் தலைமுடி ஆரோக்கியமாக இருந்தது. ஆயிற்று ஸ்கூல் திறந்தாச்சே! இனி ஓரிரண்டு வாரங்களுக்குள்ளேயே தலையைச் சொறிவது ஆரம்பம்தான்! அது பிள்ளைகள் தலையிலிருந்து பெரியவர்களுக்கும் பரவி, நாமும் அதே தலை சொறிவதைத் தொடர வேண்டியதுதான்" - இப்படி அலுத்துக் கொள்ளும் தாய்மார்களுக்கு -

இதற்கு என்ன காரணம்? ஆயுர்வேத முறையில் இவைகளிலிருந்து நிவாரணம் பெறுவது எப்படி போன்ற விவரங்களுடன் பொதுவாக பெரியவர்களுக்கு ஏற்படும் முடிப் பிரச்னைகள், கூந்தல் பராமரிப்பு போன்றவைகள் பற்றியும் விளக்கம் தருகிறார், 'இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி' - அழகுக் கலை பயிற்சிக்கூடம் மற்றும் அழகு நிலைய உரிமையாளரும், அழகுக் கலை நிபுணருமான திருமதி. ஹசீனா சையத் -

பொடுகும், பேனும் ஓயாத பிரச்னையா?

"இதுபோன்ற பேன் பொடுகு போன்ற பிரச்னைகளுக்கு மிகவும் முக்கியக் காரணம் சுத்தமின்மைதான். தலைப்பகுதியை முறைப்படி வாரம் இரு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டால் இப் பிரச்னைகள் வர வாய்ப்பில்லை. பள்ளிப் பிள்ளைகளுக்கு இந்தப் பிரச்னை எப்படி ஏற்படுகிறது? என்பது பலருடைய பொதுவான சந்தேகம்.

பொடுகும் பேனும் சிறு பிள்ளைகளின் தலையில் தானாக உற்பத்தி ஆவது கிடையாது. பெரியவர்களுக்குத்தான் இந்தப் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இவைகள் மிக வேகமாகப் பரவும் தன்மை கொண்டவை என்பதால் வீட்டில் உள்ள மற்ற வளர்ந்த பிள்ளைகள், அல்லது பெற்றோர், மற்றுமுள்ள உறவினர்களுக்கு ஏற்படும் இந்தப் பிரச்னை உடலில் குறைவான எதிர்ப்புச் சக்தி கொண்ட குழந்தைகளுக்கு வேகமாகத் தொற்றிக் கொள்கிறது.

பள்ளி வகுப்புகளில் வெகு நெருக்கமாக அமர்ந்துள்ள பிள்ளைகளிடையே இவை காற்றை விட வேகமாகப் பரவி விடுகிறது. இதை ஆரம்பத்திலேயே கவனியாது விட்டால் குழந்தையைத் தொற்றிக் கொண்டு வரும் பேனும் - பொடுகும் அதனுடன் நெருக்கமாகயிருக்கும் பெரியவர்களுக்கும் பரவ ஆரம்பித்து விடுகிறது. ஆக பேன் - பொடுகு போன்றவைகளின் பிறப்பிடம் பள்ளிப் பிள்ளைகளின் தலைமுடி அல்ல. ஆனால் அதை வேகமாக பரப்புவது மட்டும் அவர்கள்தான்.



பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் 'ஸ்ட்ராங்கான' எண்ணெய்கள் தடவியோ, இயந்திர சாதனங்கள் பயன்படுத்தியோ சிகிச்சைகள் தருவது கூடாது. இதனால் அவர்களுக்குப் பக்க மற்றும் பின் விளைவுகள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.

வேப்பிலையை அரைத்துத் தலை முழுவதும் பற்றுப் போல (பேக்) போட்டு 15 நிமிடங்கள் வரை ஊறி பின்பு சாதாரண சீயக்காய்ப் பொடி போட்டு அலசலாம். ரொம்பவும் 'ஸ்ட்ராங்கான' ஷாம்பு

கள் தவிர்த்து 'லைட்'டான ஷாம்புகள் போட்டு அவர்களின் தலையை அலசலாம்.

வேப்ப எண்ணெயைத் தலையில் நன்கு தடவி 10 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டு பின்பு நன்கு வாரி பேன்களை எடுத்து விட்டு தலையை சீயக்காய்ப் பொடி போட்டு அலசலாம்.

கருந்துளசியை அரைத்துப் பற்றுப் போல (பேக்) போட்டு 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் ஊறி தலையை சீயக்காய்ப் பொடி தேய்த்து அலச இப் பிரச்னைகள் கட்டுப்படும்.

கருந்துளசியுடன், வேப்பிலை சேர்த்து நன்கு அரைத்து சிறு பிள்ளைகளின் தலையில் போட்டு 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் ஊறி பின்பு தலையை சீயக்காய்ப் பொடி தேய்த்து அலச பொடுகு-பேன் பிரச்னைகள் தீரும்.

கூந்தல் சிலருக்கு நீண்டு அடர்ந்து உண்மையிலேயே ஒரு காவியம் போல அமை கிறது. ஆனால் சிலருக்கு சிறுகதை என்றால் சிலருக்குப் புது கவிதைகளை விடவும் அளவில் குறைவாகவும் சிலருக்கு மெலிந்து நீண்டு...? ஏன் இப்படி? இந்த நிலையை மாற்ற முடியுமா? எல் லோராலும் நீண்டு அடர்ந்த கூந்தல் பெற முடியுமா?

முறையாகப் பராமரித்தால் ஓரளவு அடர்ந்த நீண்ட கூந்தலைப் பெறலாம். முடி க்திரப் பல காரணங்கள் உண்டு. அவைகளில் ஒருசில உங்களுக்கே தெரியும். இந்த வரிசையில் முதலில் வருவது பொடுகு.

பொடுகைப் பொறுத்தவரை இரண்டு வகைகள் உண்டு. எண்ணெய்ப் பசை அதிக முள்ள தலைப் பகுதியில் தோன்றுவது ஒரு வகை (ஆயிலி), வறண்டு போன தலைப்பகுதி யில் தோன்றுவது (டிரை) மற்றொரு வகை.

உலர்ந்து வறண்ட தலைப்பகுதியில் தோன்றும் பொடுகை நீக்க வீட்டிலேயே நீங் களே தயாரித்துப் பயன்படுத்த ஒரு எண்ணெய் வகை இதோ!

½ லிட்டர் பசும் பால் - (நன்கு காய்ச்சிக் கொள்ள வேண்டும்)

½ லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெய் (காய்ச்சிய பாலுடன் சேர்க்க வேண்டும்)

10 மி.லி. - துளசிச் சாறு
10 மி.லி - வேப்பிலைச் சாறு
10 மி.லி. - மல்லிப்பூச்சாறு
25 மி.லி. - செம்பருத்தி இலைச் சாறு
25 மி.லி. - கருவேப்பிலைச்சாறு

மேலே குறிப்பிட்ட சாறு வகைகளை ஒவ் வொன்றாகக் காய்ச்சிய பால் + தேங்காய் எண் ணெயுடன் சேர்த்து மண் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சுவது நலம். இந்த எண்ணெய் தயார் செய்ய இரும்புக் கடாய் அல்லது மண் சட்டி பயன்படுத்த வேண்டும். மண் அடுப்பில் வைத் துக் காய்ச்சும் வசதி இல்லாதவர்கள் கேஸ் அடுப்பில் வைத்து இளஞ்சூட்டில் காய்ச்சலாம்.

பால் நுரை கட்டி வந்த பிறகுதான் எண் ணெயைச் சேர்க்க வேண்டும். இரண்டும் நன்கு கொதித்து வந்த பிறகு சாறுகளை ஒவ்வொன்றா கச் சேர்த்து நன்கு கொதித்து வந்ததும் எண் ணெய் சரியான பதத்திற்கு வந்து விட்டதா என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். ஒரு விளக்குத் திரியை கொதிக்கும் எண்ணெயின் உள்ளே விட்டுப் பிறகு எடுத்துத் தண்ணீர் இல்லாமல் திரி எரிகிறதா? என்பதைப் பார்க்க வேண்டும்.

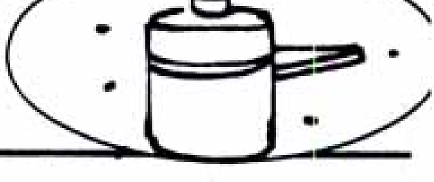
எண்ணெய்க்குத் தேவையான சரியான வெப்ப பதத்தை 'கமலாக்கனி பதம்' என்பர். தாமரையின் இதழ்கள் மலர சூரியனின் வெப் பம் எத்தனை அளவு தேவையோ அத்தனை அளவு வெப்பம்தான் இந்த எண்ணெய்க்குச் சரியான பதம்- என்பதுதான் 'கமலாக்கனி பதம்' எனப்படுகிறது.

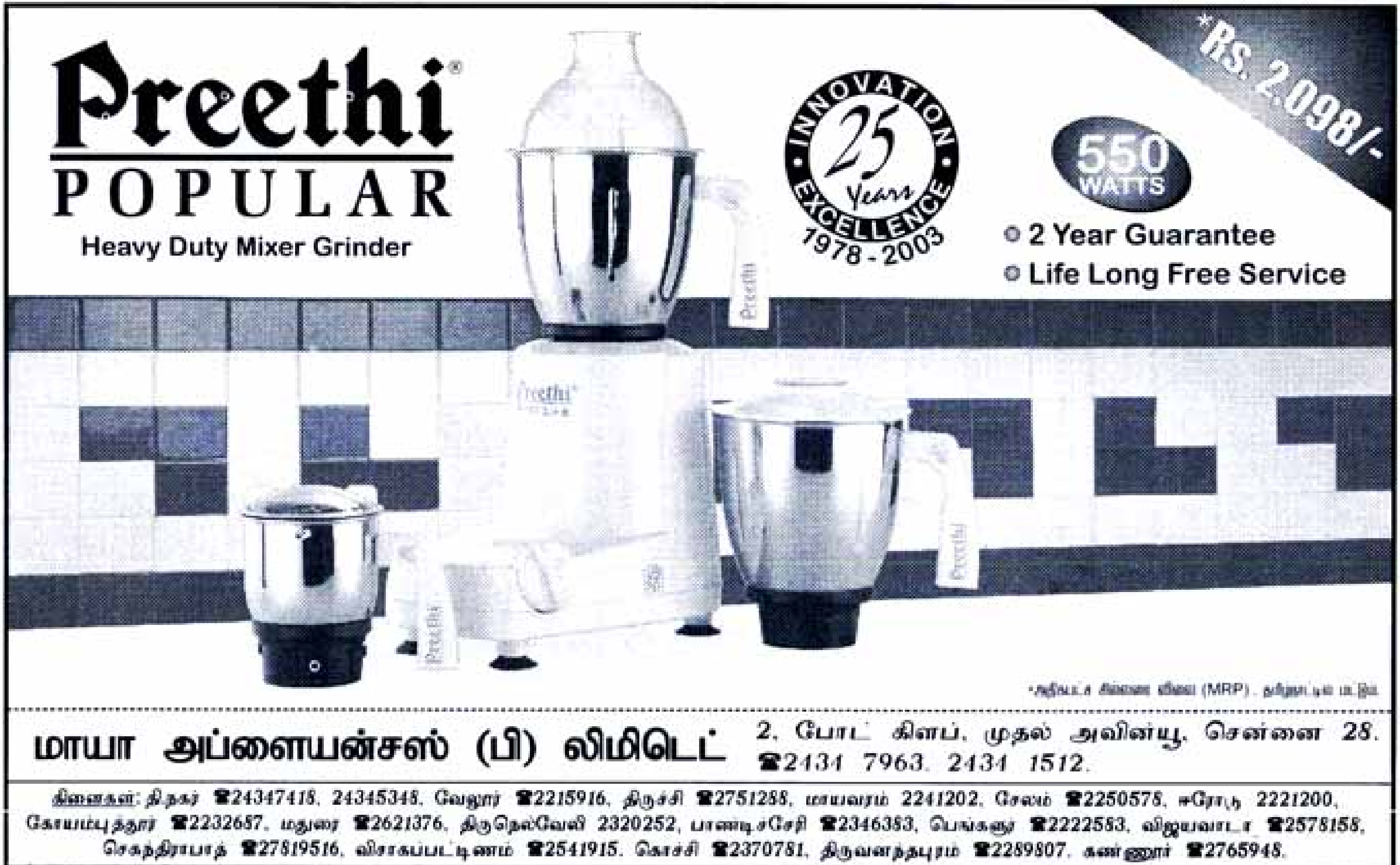
பதம் வந்த பிறகு எண்ணெய்ச் சட்டியைக் கீழே இறக்கி அதை வடிகட்டி ஒரு 'பிரவுன்' நிறக் கண்ணாடி பாட்டிலில் ஊற்றி, எண் ணெய் நிரம்பிய அந்தப் பாட்டிலை கருப்புத் துணி ஒன்றினால் சுற்றிக் கட்டி ஒரு இருட் டான அறையில் ஏழு நாட்கள் அப்படியே வைக்க வேண்டும். பிறகு இதை எடுத்து அதி காலை நேரத்தில் இளம் வெய்யிலில் இதைச் சிறிது நேரம் வைத்து எடுத்து பின்புதான் பயன் படுத்த வேண்டும். இதைத் தேங்காய் எண்ணெ யுடன் சம அளவு (1:1 என்ற விகிதத்தில்) கலந்து பயன்படுத்த வேண்டும். இதைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வர தலையில் பொடுகு என்பதே வராது. தலைக்குத் தடவும் முன்பு இளம் சூடாக்கித் தடவ வேண்டும்.

ஒரு முட்டையின் வெண்கரு, எலுமிச்சைச் சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன் இரண்டையும் நன்கு கலந்து தலைப் பகுதியில் இதைப் பற்றுப் போலப் போட்டு 15 நிமிடங்கள் ஆன பின்பு தலையைச் சீயக்காய்ப் பொடி போட்டு அலச லாம். 12 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு முட் டையின் வெண் கருவை மட்டும் தடவி ஊற வைத்துத் தலையைச் சீயக்காய்ப் பொடி போட்டு அலசலாம்.

பேட்டி : வைதேகி தேசிகன்

பட்டாணியை வேகவைக்கும் போது ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து வேகவிட்டால் சீக்கிரம் வேகும், சுவையும் நன்றாய் இருக்கும். - ஆர். சுந்தரவல்லி.




Preethi®
POPULAR
Heavy Duty Mixer Grinder
INNOVATION 25 Years EXCELLENCE 1978 - 2003
550 WATTS
*Rs. 2,098/-
2 Year Guarantee
Life Long Free Service
மாயா அப்ளையன்சஸ் (பி) லிமிடெட்
2, போட் கிளப், முதல் அவின்யூ, சென்னை 28.
☎2434 7963, 2434 1512.
கிளைகள்: தி.நகர் ☎24347418, 24345348, வேலூர் ☎2215916, திருச்சி ☎2751288, மாயவரம் 2241202, சேலம் ☎2250578, ஈரோடு 2221200, கோயம்புத்தூர் ☎2232687, மதுரை ☎2621376, திருநெல்வேலி 2320252, பாண்டிச்சேரி ☎2346383, பெங்களூர் ☎2222583, விஜயவாடா ☎2578158, செகந்திராபாத் ☎27819516, விசாகப்பட்டினம் ☎2541915, கொச்சி ☎2370781, திருவனந்தபுரம் ☎2289807, கண்ணூர் ☎2765948.



மணமகள் தேவை

⌘ ஐயர், தமிழ், பாரத்வாஜம், வயது 37, உயரம் 172 செ.மீ., சிகப்பு, எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில்., விரிவுரையாளர், 17,000 இருதய அறுவைசிகிச்சை செய்தவர், எல்லா உட்பிரிவும் சம்மதம். பாந்த மனப்பாங்குள்ளவர் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 19636

⌘ Alliance invited from Bangalore based graduate employed girls for slim, Iyer, Vadamal, Kashyapam, Hastham, 32/170cms. ICWA (Inter), employed as Accounts Manager in a Limited Company. Contact : 080-6724089 Box No. 19637

⌘ Thanjavur, Vadamal, Bharadwajam, Revathi, 29/175, fair, M.Com., 12,000 working Central Government, Organisation, New Delhi seeks home loving employed girl, preferably Delhi based/transferable to Delhi. Subsect acceptable. Send horoscope with Bio-data to Box No. 19638

⌘ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Visakam, B.Pharm, 36, 5.11", fair, good looking, Own Business, Only son, Reputed Firm required. Decent family, graduate good looking. Box No. 19639

⌘ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Bharani, 30/180cm, B.E. M.S., employed in U.S. seeks good-looking, graduate, post-graduate bride with pleasant manners from good family. Subsect acceptable. Box No. 19640

⌘ Iyer, Vadama, Athreya, Ayilyam, 36/167, fair, Civil Engineer, 7500/- Innocent Legal divorcee, no encumberances, seeks qualified employed decent family bride below 30. Subsect no bar. Contact : 044-26584645. Send horoscope to Box No. 19641

⌘ Thenkalai, Srivatsa, Ashwini, B.Com., ICWA, 25,000/- MNC, 33/5.11", clean habits, fair, handsome, hearing impaired seeks smart, English speaking graduate girl. No demands. Ph : 24615334 Box No. 19642

⌘ Intercaste Parents Mother Brahmin, Father Devendrakulam (Pallar) invites alliance for their son 27/180/60,000 $ - B.E. (CSE) employed in MNC (currently working at Texas - U.S.A. Caste no bar. Box No. 19644

⌘ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Kiruthigai Padam II, 30, 165 cms, B.E., Maintenance Engineer, Chennai seeks graduate girl between 23 or 26. Vadama accepted. Send horoscope to Box No. 19645

⌘ Bharadwajam Boy, Tenkalai, Rohini, fair, 33/176cm, B.Com., (M.A.) PGDPM & IR, Officer, 20,000, Ramco Industries Ltd., Srilanka, seeks preferably graduate bride apply horoscope, bio-data, etc. Phone : 24957404 Box No. 19646

⌘ பிரஹசரணம், ஐயர், கௌசிகம், விசாகம், எம்.சி.ஏ., 30 வயது, 171 செ.மீ., சென்னையில், பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் உயர்ந்த பதவியில் இருக்கும் பையனுக்கு (மத்தியதரக் குடும்பம்) வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மத்தியதரக் குடும்பத்திலிருந்து மணமகள் தேவை. வடமாள் சம்மதம். போன் : 24867729 பெட்டி எண் : 19647

⌘ Madhwa, Shivali, Viswamithra Gothram 26 years, Avittam 5.7", B.Sc., fair, smart, Army Captain seeks educated, good-looking bride preferably Hindi knowing. Contact : 0471-2463525 Box No. 19648

⌘ Mother Brahmin, Father Viswakarma 36, B.A., 15,000/- Photo Journalist in English Daily. seeks educated Brahmin girl. Box No. 19649

⌘ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, 35 years, 6 feet, Rohini-II, Dhosha Jadagam, Pvt. Ltd Company, Marketing Chennai 5000 p.m. seeks employed girl, subsect no bar. Simple marriage. Contact : Mr. Narayanan 98401 52042 Bhuvana 24803380 Box No. 19650

⌘ Madhwa Kannada, Tamil Brahmin parentage, Srivatsam, Ayilyam-4, Suddha Jadhagam, 31, 5.7", B.Sc., PGDCA, Own Transport Business 15,000/-p.m. seeks suitable alliance, Ph : (044) 22652939, Box No. 19651

⌘ Tamil Iyer Boy, Ashtasahasram, Koundinyam, Krithikai-I, Mesha Rasi, 30/165cm/B.Com., ICWA (Inter) Director, Software Co., Chennai seeks good looking graduate girl below 27. Subsects no bar. Box No. 19652

⌘ 33/5.4"/6000/Central Govt. employed, hearing speech impaired, Reddy-Naidu parentage, well settled family seeks bride from decent family. Caste no bar. Ph : 23774288 email:mjh@eth.net Box No. 19653

⌘ Iyengar, Vadagalai, Bharadwajam, Ashwini, 29/170, MBM, Employed in Foreign Bank, Legal Divorcee, Celibate, seeks good-looking, working girls. Contact with horoscope, Ph:23721012 Box No. 19654

⌘ Match for Brahacharanam, Bharadwajam, Vishakam, 42 years, 5.6", B.Com., Commercial Dept. Sc. Rly. Secunderabad. Subsect no bar. Early marriage. Contact : 080-3542809 Box No. 19655

⌘ Hindu, Vania Chettiar, Parents seek alliance from same caste for their son B.E., 27/176/Poosam, Singapore employed. Box No. 19656

⌘ Tamil Iyer, Brahacharanam, Koushikam, Thiruvadhirai 34/5'.1"/Rs.7000/- B.Com., PGDCA, Accountant, Limited Company seeks good-looking graduate girl preferably employed among respectable Tamil Iyer Brahacharanam family. Subsect no bar. Contact Ph : 040-27116616 Box No. 19657

⌘ Iyer, Vadamal, Kausikam, Avittam, Widower 2 sons, 54, Regular Income in Mumbai, Own House seeks widow/divorcee around 45. Healthy good nature. Subsect Ok. Contact : 022-2560 1316. Box No. 19658

⌘ Telugu Mulukunadu Brahmin, 35 years/5.1"/B.E., Clerk, SBI handicapped, Legal Divorcee requires graduate girl for second marriage. Contact with horoscope to Box No. 19659

⌘ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய, பூரட்டாதி, 31, 5.6", B.A. (Corp) Rs. 7000/- p.m. சொந்த வீடு, நல்ல குணமுள்ள வரனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். ஃபோன் : 24847563 பெட்டி எண் : 19660

⌘ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Anusham, 28/183, M.Com., MDHRM, working in reputed company Mumbai seeks graduates below 26 years. Correspond with horoscope to Box No. 19661 email:vms28@rediffmail.com.

⌘ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Sathayam, 27/172 M.Com., persuing MBA, fair complexion, smart, family Own Business three decades earning well settled. Seeks only Brahacharanam/Vadama good-looking, very fair girl, good education. Contact : 04285-222616 Box No. 19662

⌘ குருக்கள், வயது 27, பூரட்டாதி, கௌசிகம், உயரம் 152 செ.மீ., ஏசிஎஸ் படித்த வரனுக்கு 22 வயதுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. அணுகவும். கே. குப்புசாமி, 044-22520498 பெட்டி எண் : 19663

⌘ வடமாள், கௌசிகம், 31, பி.ஈ. ரூ.30,000/-சுத்த ஜாதகம், PSU நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள திருமணமான 2 மாதங்களில் சட்டப்படி விவாகரத்தான இளைஞனுக்கு ஐயர் வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல குணம், தெய்வ பக்தியுள்ள, படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. சங்கீத ஞானம் தெரிந்தால் நல்லது. விவாகரத்தானவர், விதவை தவிர்க்கவும். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. பெட்டி எண் : 19664

⌘ Telugu Brahmin, Haritha Gothram, Visakam, 42 years, Bachelor, B.Tech., Ph.d., placed at U.S.A. seeks suitable alliance, preferably at U.S.A. Contact Box No. 19665

⌘ சென்னையில் வசதியான, குடும்ப லிமிடெட் கம்பெனி (Fibre Business) நடத்தும் மாதம் ரூ.40,000 வருமானமுள்ள பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், உத்திரட்டாதி, 24.3.74/6.0"/எம்.ஏ., எம்.பி.ஏ. வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. email:ennor@vsnl.net. பெட்டி எண் : 19666

⌘ Ashtasahasram, Srivatsa, Avittam-4, Widower 50/180 running Tea Factory with daughter 25 seeks good-looking, home loving bride, preferably Vegetarian Caste no bar. Widow/Divorcee without issue acceptable. Send horoscope. Box No. 19667

⌘ தெலுங்கு, பிராமணர், வெளநாடு, பாரத்வாஜ கோத்திரம், திருவோணம், 27/186 செ.மீ.,/(பி.எஸ்ஸி.,) டிவிஎஸ் பிரிவில் பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன்: 044-26573348. பெட்டி எண் : 19668

⌘ ஐயர், வடமாள், வ.ஆ., பாரத்வாஜம், அஸ்வினி 4ம்பாதம், 29, 6', B.Com., Dip. Comptr, MNC-ல் Accts Asst, Ch. Rs. 8000/-p.m. Own Flat, Seeks graduate employed girl. Ph : 22390925 Box No. 19669

⌘ செட்டியார், சதயம் 1-ம் பாதம், விருச்சிக லக்னம், எம்.சி.ஏ. பட்டதாரி, Noida-வில் சாஃப்ட்வேர் கம்பெனி வேலை, நல்ல நிறம், 29 வயது கொண்ட பையனுக்கு, பட்டதாரி படித்த அழகான நல்ல குணம் கொண்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 04652-232619. பெட்டி எண் : 19670

⌘ Iyyengar, Thengalai, Bharadwaj, Visakam-1, 29/6"/8000 B.Sc., (MBA) clean habits, Executive Ltd Co., Chennai seeks. Graduate Decent employed girl adjustable family. Contact Box No. 19671

⌘ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Pooram, fair, 29, 5.8", B.Sc.,/E.Com Software Consultant, MNC, 4 Lakhs+P.A. seeks graduate good-looking girl. Box No. 19672

⌘ Horoscopes invited for Iyer, Vadama, Haritha, 28/B.Com., 180. Own Business, fair, Punarpoosam from affluent family, home loving fair graduate girls reply. Ph : 24346964. Box No. 19673

⌘ Vadamal, Kousigam, Ayiliyam boy, June 1974/174/B.Sc., Central Government employed, 11,000 p.m. seeks suitable girls preferably employed. Phone : 24916946. Box No. 19674

⌘ Iyer, Vadama, Srivatsam, Sadayam, 30, 5.8", M.A. Corp (MBA) Boy, employed in MNC at Chennai. Seeks suitable bride preferably employed. Ph : 22442285 Box No. 19675

⌘ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், கிருத்திகை, 28, 5.7", எம்.காம்., அக்கவுண்ட்ஸ் மானேஜர், 10,000, சொந்த வீட்டில் வசிக்கும் வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, நன்கு படித்த, கடவுள் நம்பிக்கை உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 19676

⌘ Wanted Sober simple girl below thirty, Boy 33, Uttram, Bharathwaj, B.Com., Financial Business, Income 20,000 besides properties father retired Class One Officer family involved in Social Work Rational Outlook no bias of Status Economic/Marital Spinster widows without encumberances. Having Single parent/others apply Box No. 19677

⌘ வடமாள், தமிழ் ஐயர், 29, D.M.M., D.B.M. 5.8", உத்திரட்டாதி, 13,000 தகுந்த படித்த குடும்பப் பெண் தேவை. ஃபோன் : 24869628. பெட்டி எண் : 19678

⌘ Alliance invited for Iyer, Brahacharanam Boy, Athreya Gothram, Revathi 36/175/6000 working as Steno in Simpson Group at Chennai employed girl preferred. Subsect no bar. Reply Box No. 19679

⌘ For Brothers employed Mumbai Iyengar, Srivastha, Vadakalai 1) 40, 5.10", Uthirattadhi, B.A. Officer, 8000+ 2) Visakam, 30, 5.10", M.A., Sub-Editor Leading English Paper. 20,000/- Both very fair. Seeks educated employed girl. Ph : 0251-242 5620. Box No. 19680

⌘ Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Uthiradam, 27/168, M.Sc., 35,000/- System Executive, Multinational Company, Chennai seeks employed/unemployed graduate girl. Subsects acceptable. Contact : 0422-247 2954. Details Horoscope to Box No. 19681

⌘ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Bharani, 34/5.9"/18,000 Pvt. M.Sc., Tech(BITS) MMM. Seeks good-looking employed girl Mumbai based/relocatable. Subsect acceptable. Send horoscope, complete details. Box No. 19682

⌘ Tamil Iyer, Poorattathi, 32/168, Excellent family background well placed good-looking seeks qualified, slim and beautiful bride. Apply with horoscope and family details to Box No. 19683

⌘ Telugu Brahmin, Nandavarik, Viswamitra, Anusham, 32 years, 168cms, Commerce graduate M.Com) Own Business seeks suitable alliance graduate, fair, home-loving. Reply with horoscope, Bio-data to Box No. 19684

⌘ Badarayana, Visakam-I, Father Vadakalai Iyengar, Mother Telugu Brahmin, Only son 27/5.10"/11,000/- MA, PGDCA working EIH, Delhi Oberoi Group seeks suitable Telugu/Tamil Brahmin bride. Box No. 19686

⌘ Tamil, Brahmin, Bachelor, Handsome, 34, Reputed Group, Chennai, 10,000, Uthiram, Vadama, BA, PGDMM, PGDPM&IR having Predicament in issues. Seeks suitable working girl. Contact : malahic@yahoo.co.in Box No. 19687

⌘ Tirunelveli Saiva Vellala Pillai, 30/178cm, Punarpoosam-2, Software Engineer in MNC Bangalore seeks suitable bride from same community. Contact Phone : 044-24718563 Box No. 19688

⌘ Kerala Iyer, Brahacharanam, Naithrupakashyapa, Ayilyam I, 31, 175, well built, B.Com., completed, Supervisor, Engineering College in Chennai, seeks preferably employed girl. Early marriage. Contact Tel:044-22440837. Box No. 19689

⌘ Iyer, Ashtasahasram, Kousigam, Uthiram 38, M.B.A., Software Professional, Bank employed, handsome affluent, legally divorced (very short period) without encumberances seeks homely non-career educated girl from respectable family. Reply with horoscope to Box.No. 19690

⌘ குருக்கள், கௌசிக கோத்திரம், ஆயில்யம் 4ம் பாதம், 26, 5.11", பி.ஈ., கம்ப்யூட்டர் சாஃப்ட்வேர் இஞ்ஜினியர், நல்ல வருமானம் உள்ள வீட்டுக்கு டிகிரி படித்து வேலைக்குச் செல்லாத, நல்ல நிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. விவரங்களுக்கு ஃபோன் (044) 22653288 பெட்டி எண் : 19691

⌘ Iyer, Vathima, Bharathwajam, Poosam, 32 years, 175cms, Parents of Chennai based, Lawyer seek well educated employed girl in Chennai. Subsect no bar. Ph : 22392449 Box No. 19692

⌘ Thengalai Iyengar, Vathula, Uthiradam, employed with Government undertaking, age 52, Innocent Legal Divorcee with no encumberance seeks girl in the age group of 40, decent Iyengar family. Apply immediately. Box No. 19694

⌘ Iyer, Brahacharanam, Gowthamam, Uthiradam, Makara Rasi, 28/5.6", B.E., Software Engineer, Bangalore. Boy seeks suitably professionally qualified girl. Ph No. 2625 9187 Box No. 19695

⌘ Tamil, Hindu, Yadhava (B.E./M.S.) Ph.D., 32/170 fair, employed in USA Green Card alliance invited from parents of suitable bride (preferably living in Southern California) from respectable family with horoscope to Box No. 19696

⌘ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், அவிட்டம், வயது 30, உயரம் 175 செ.மீ., தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 19697

⌘ Vellala Pillai, Advocate, 35/183cm, Good practice, very fair, handsome, clean habits, seeks Doctor, Engineer other well employed brides. Any Vellala Mudaliar subsects acceptable. Mail particulars, horoscope. Box No. 19698

⌘ Bangalore based Tamil Iyer, Vadamal, Tula, Swathi, 31, 5.7", 20,000, only son, B.E., Own Office, Own House, seeks well educated girl, subsects acceptable. Contact : Mobile(0)9845002736. Res:0416-2292232. Box No. 19699

⌘ தென்கலை ஐயங்கார், நைத்ருபகாசியப, பூசம், 44/170 செ.மீ., B.Sc., PGDMM, சொந்தத் தொழில், ரூ. 15,000/- மாத வருமானம் பையனுக்கு 38 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன்: 0422-2422570. Contact after 7.00 p.m. பெட்டி எண் : 19700

⌘ Iyer, Vadamal, Naithrupakasyapa, Swathi, 27/170cm, B.Com., ICWAI (Inter), (M.B.A.), Rs. 14,000/- Medical Representative seeks fair, graduate girl. Contact : 0452/2380619 Box No. 19701

⌘ Saiva Pillai, Karkarthar, 27, 180cm, M.Sc., Computer Science, fair looking, Software Engineer, Bangalore, Salary Rs. 31,000 seeks fair, good looking graduate bride. Contact : 0431-2230981 Send Bio-data. Box No. 19702

⌘ Smartha, Kannada, Athreya, Visakam-I First padam, 31/176cm, B.E. Senior Software Engineer MNC Chennai Boy seeks good alliance. Reply with horoscope, Bio-data. Ph :044-23621472 Box No. 19703

⌘ Tirunelveli Saiva Pillai, Thiruvadhirai, fair, 29/5.4"/10,000/- D.E.C.E. employed as Technician at Ashok Leyland, Chennai seeks employed girl from the same community. Send Horoscope to Box No. 19704

⌘ Iyer, Vadamal, Kousikam, Revathy, 41/5.4", B.E. PSU, Chennai, widower with two daughters (age 5, 8) seeks graduate bride. Subsects no bar. Contact : T.K. Balakrishnan, 044-24759850 Box No. 19705

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

⌘ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம் 1-ஆம் பாதம், 29, B.Sc., (MBA) ICICI மானேஜர் 25,000/- பையனுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஃபோன் : 23716674 (Evenings) உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 19706

⌘ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், 33, 5.8", டி.எம்.ஈ., கிருத்திகை முதல் பாதம், சொந்தத் தொழில், 15,000/- தகுந்த மணப்பெண் தேவை. எஸ். சுப்ரமணியன், ஃபோன் : 22312945 பெட்டி எண் : 19707

⌘ **Telugu Brahmin, Niyogi, Sandlya, 165 cms, Pooradam, B.E., Jr. Telecom Officer, BSNL, 13,000/- plus, Kulithalai, seeks Gov. Officer/Engineer from reputed MNC/Gov. Doctor girl. Subsect no bar. Box No. 19708**

⌘ **Telugu Brahmin, Velanadu, Bharadwaja, Makam, 41/168 B.Sc., Computer Dip. employed Govt. Insurance Co., Rs. 16000/- seeks suitable Telugu/Tamil Brahmin bride below 36, fair, slim, preferably graduate employed/un-employed. Reply with horoscope bio-data to Box No. 19709 Ph:080-3107476.**

⌘ மாத்வ, கன்னட, பாரத்வாஜ 38/5.10/மும்பையில் வேலை, 25,000 சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஓரளவு படித்த இதே இனத்து பெண் தேவை. கன்னட ஸ்மார்தா, தேசிஸ்தா சம்மதம். விவாகரத்தானவர், விதவைகள் தவிர்க்கவும். பெட்டி எண் : 19710

⌘ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், வயது 27, 5.5", ரோஹிணி, பி.எஸ்ஸி., சென்னையில் தனியார் கம்பெனி வேலை, ரூ. 8000/-+ இதர வருமானம் ரூ. 8000/- சென்னையில் சொந்த வீடு, செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பையனுக்கு வேலைக்குப் போகும்/போகாத குடும்பப்பாங்கான, பட்டதாரிப் பெண் தேவை. 044-24714844. பெட்டி எண் : 19711

⌘ **Iyer, Brahacharanam, Kaundinya, Mrigasirsham, 32/173/12000, Handsome, M.Sc., D.C.A.AIII, Higher grade Assistant in LIC of India, seeks educated home-loving girl from respectable family. Phone : 0452-2562854. Box No. 19712**

⌘ **Iyer, Vadamal, Bharadwaja, (B.Sc.,) 35, 5.8", 15,000 Own House, Clerk, Bank, Tamilnadu, Legal Divorcee (short-lived), no maintainance to Ex-wife/child. Gothram/Sub-sect no bar. Send horoscope and family particulars. Box No. 19713**

⌘ **Iyer, Vadama, Naithrupa Kashyapa Gothram, Moolam, 31 (B.Sc.,) Working as Corporal in Indian Air Force seeks homely girl. Box No. 19714**

⌘ **Tamil Iyer, Vadama, Srivatsam, Aswathi, fair, Tee-totaller, D.A.E., 33, 174, 27,000 PM. employed in Kuwait as Marine Foreman returning India in August. Own House, seeks from good family, fair, affectionate bride. Send horoscope (Computer), with particulars. Box No. 19715**

⌘ **Vadama, Haritha, Pooratathi, 29/180, Rs. 15000+perks, very fair, Commerce Graduate, Computer Qualification, HRD & PM, Officer, Five Star Deluxe Hotel (ITC Group) Chennai. Seeks good-looking, graduate employed girl. Subsect acceptable. Box No. 19716**

⌘ **Well placed Iyengar, Male, 37, Senior Finance Executive, Legal divorcee, comfortably settled in Mumbai, pleasant, kind, personality seeks alliance from South Indian Brahmin girls. Widows/Divorcees no bar. Send details to Box No. 19717**

⌘ **Iyer, Brahacharanam, Uthiram, Kousika, Kanni, 31, 163cm, B.A., D.C.A. Private firm, Rs. 6000/- Chennai seeks +2/Degree, employed/un-employed homely bride. Subsect no bar. Box No. 19718**

⌘ ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், தென்கலை, சதயம்-4, 40, டிராவல்ஸ் பிஸினஸ், 1.2 லட்சம் வருட வருமானம் உள்ள பையனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, குடும்பப் பொறுப்பான பெண் தேவை. குழந்தையில்லாத, சட்டப்படி விவாகரத்தானவர்கள், ஐயர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். போன் : 26340190 பெட்டி எண் : 19719

⌘ **Iyer, Vadamal, Angeerasa, Bharani, 1969, 5.9", I.T.I., Pvt. Ltd., 7000/- Chennai seeks educated bride. Send horoscope toM.G. Ramachandran, C-1, Nethrambigai Flats, 15, Vembuli Amman Koil Street, West K.K. Nagar, Chennai - 600 078. Ph : 044-2372 4507.**

⌘ **Iyer, Brahacharanam, Uditya Gowthama, Uthirattadhi, B.E., 34/176/15,000 Govt. PSU, Karaikal seeks good-looking, Religious, graduate girl from respected family. S.Ayyappan, 205, S.P.B. Colony, Erode - 638 010. Phone : 04288-244379.**

⌘ வடகலை, பாரத்வாஜம், உத்திராடம் 4ம் பாதம், 32/5,10", எம்.காம்., சுயதொழில், 10 000/- வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். சீனிவாசன், 100, காளிதாஸ் ரோடு, கந்தசாமி லே-அவுட், ராம் நகர், கோயம்புத்தூர் - 9. ஃபோன் : 0422-2231480. மொபைல் : (0)98427 69898

⌘ **Wanted graduate girl for Thenkalai Iyengar Boy, age 42, B.Sc., ARD 6000, Koundanya Gothram, Poojam. Reply to : Mr.V. Ramchandran, Flat No. 8, Amarjyothi Co.op.HSG, 14th Road, Chembur, Mumbai - 400 071.**

⌘ **Alliance invited from Middle/Lower middle Class Brahmin Family for Palghat Iyer Boy, Kashyapa, Thiruvadhirai, 38/6'. Own Travel Agency Business. Flat in Delhi. Horoscope Optional. Early simple marriage. Contact/write : Ramakrishnan, G6.47, Sector 16, Rohini, Delhi - 110 085.**

⌘ **Thenkalai, Haritham, Kettai 11.9.67, 5.4", M.A. M.Phil., Jyothisha Sironmani Consultant, Astrologer at Tirunelveli 15,000/- (Mother only alive) seeks Thenkalai, only unemployed bride. Contact : K. Narasimhan, Old No. 35/1, Aziz Nagar, 1st St., Kodambakkam, Chennai - 600 024. Ph : 2472 9167.**

⌘ **Iyer, Vadama, Naithruva Kasyapa, Uthram, +2 8000/30/170cms/fair, seeks good-looking girl. Send Photo and Horoscope. K. Raju, No. 7, Hastinapuram Main Road, Purushotham Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044.**

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/8/2003. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

⌘ சைவ வெள்ளாள பிள்ளை, வயது 31/பூரம்/ PSU 12,000/- பி.காம்., இதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த நல்ல குடும்பப் பெண் தேவை. எஸ். நாகசுந்தரம், 61, அண்ணா சாலை, பம்மல், சென்னை - 75.

⌘ **Brahacharanam, Bharadwaj, Uthirattadhi, 33/5.5"/ 12,000 B.E., LIC Chennai Own house seeks employed bride. Horoscope/Photo. Dr. Balambal 15 (453) R.K. Shanmugam Salai, K.K. Nagar, Chennai - 600 078. Ph : 24712303 (Panchapakesan - 24880531)**

⌘ **Iyer, Vadamal, Kowsigam, Poorattathi, Sep 1977, 165, M.Tech, IIT Madras, MNC Chennai. seeks fair, good-looking professionally qualified employed girl from respectable family. Phone : 04144-222077. S. Rajaraman, 10/4, Mannargudi Street, Chidambaram.**

⌘ **Pretty, fair, slim, graduate with Modern Outlook yet traditional values for Hindu, Brahmin Iyer graduate, extremly fair, handsome, Manager, Bangalore based 6'/31/Rs.70,000 p.m. Owns house, Car etc. Only child. Caste no bar. Bio-data, horoscope and photo 'Must' (returnable) Contact : T.S. Ganapathy, 65, IV Cross, Dasappa Layout, Ramamurthy Nagar, Bangalore - 16.**

⌘ **Parents of Brahmin Gurukkal, Kashyapa 28/169, handsome B.Sc., MBA, PGDPM&IR Executive, Limited Company seeks qualified bride from respectable family. Send horoscope, photo (returnable) Advertiser, B-165, Rayon Nagar, Sirumugai - 641 302. Coimbatore.**

⌘ வடமாள், ஆத்ரேயம், விசாகம் - 4, 35, பி.காம்., 15,000, 178 செ.மீ., நல்ல சிவப்பு, சர்வீஸ் இன்ஜினியர், ஸ்பேர் பார்ட்ஸ் டீலர், சென்னை, நெல்லூர். பிராமணரில் எப்பிரிவும் சம்மதம். வி.கே. சுந்தரம், 37/1 SCP பிளாட், சக்ரபாணி தெரு விரிவு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

⌘ தெலுங்கு தேவாங்கர், மகரம்/திருவோணம், 26/175 செ.மீ., பி.ஈ. சிஸ்டம் என்ஜினியர், 20,000/- சென்னை, பி.ஈ. முடித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்ல தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 245614 தண்டாயுதபாணி, புதுநகர், தட்டான்குளம் ரோடு, சங்கிலிகேட் சமீபம், பழநி.

⌘ **Iyer, Kousikam, Brahacharanam, Poorattathi, 172cm, M.Sc., MBA, 33, MNC 20,000p.m. seeks PG working girl. Subsect no bar. Own House. S. Veeramani, 82, Arvind Nagar, Madambakkam, Selaiyur, Chennai - 73.**

⌘ பிராமின், வடமாள், ரௌஷாயணம், பரணி 34, 165, மத்திய அரசுப் பணி, 10,000/- **DME, GDMM, AMIE** வேலையிலுள்ள/வேலை பார்க்க இயலும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஏ. மீனாக்ஷி சுந்தரம், 3சி கம்பர் தெரு, துர்கா நகர், தாம்பரம் சானடோரியம், சென்னை - 47. தொலைபேசி 22411596.

⌘ **Alliance invited for Chartered Accountant, Senior Manager, Leading Bank, 1977/5.6"/4 Lacs p.a. Kettai/ Naithrup Kashyap Gothram, Tamil Brahmin, settled in Mumbai. Contact : Ramachandran, (022) 55988250 21/201, Tulsidham, Ghodbhunder Road, Thane(W) 400607, ramachandran_1945@yahoo.com.**

⌘ **Iyer, Vadamal, Koushikam, Astham, 21.05.1975 5.7", B.Sc., GNIIT, Software Engineer, MNC Bangalore, Seven Lakhs per annum, fair, handsome seeks very fair, smart, good-looking qualified girl with good family background. SHS Mani, 10/98 Big Street, Vadiveeswaram, Nagercoil - 629 002 (04652 233458)**

⌘ **Vadamal, Iyer, Kaushikam, Swathi, Suddha Jadagam, 16.12.68, 170, D.M.E., Asst. Manager, Hero Honda, 35,000 p.m. seeks homely, adjustable employed/unemployed girl. Send horoscope to R. Krishnan, G 151 Ground Floor, South City-II, Gurgaon, Haryana (Near Delhi) - 122001. Ph : 0124-2219905.**

⌘ ஐயர், வடமாள், 32, 170, பிளஸ் 2, நைத்ருவ காசியபம், திருவாதிரை, சுயதொழில் ரூ. 5000 தகுந்த படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். ராதாகிருஷ்ணன், புளாட் 5, வீனஸ் நகர் முதல் தெரு, பரணி பிளாட்ஸ், மடிப்பாக்கம் சென்னை - 91.

⌘ நெல்லை சைவப் பிள்ளை, வயது 27, தனியார் 7000/- **B.Com., PGDCA** பையனுக்கு சென்னையைச் சேர்ந்த பணிக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. முகவரி : ச. வள்ளிநாயகம், சபரி அபார்ட் மெண்ட்ஸ், கே.கே. நகர் முதல் தெரு, திருமுல்லைவாயல், சென்னை - 62.

⌘ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மிருகசீரிஷம், 3ம் பாதம், 32/170 செ.மீ., வருவாய் 10,000 கும்ப லக்னம், 8ல் செவ்வாய், புதன் பையனுக்கு மணப் பெண் தேவை. ஆர். சுப்பிரமண்யம், 15/29, 3வது தெரு, உஷா நகர், உள்ளகரம், சென்னை - 600 091. ஃபோன்: 22422188.

⌘ **Iyer, Vadamal, North Arcot, Bharathwajam, Chithirai, Thula, 31/165cm, M.Com, TVS Group Rs. 11,000, Chennai based working girl preferred. Ph:2670 3297. K.N. Venkataramanan, No. 44, 4th Main Road, Jawahar Nagar, chennai - 82.**

⌘ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், உத்திரட்டாதி, 33, ஆண், பி.ஏ., வங்கிப் பணி, ஜூனியர் அஸிஸ்டெண்ட், 8500 மாத வருமானம், நிரந்தரப் பணியிலுள்ள படித்த மணமகள் தேவை. பட்டதாரி, முதுகலை நன்று. ஈ. ராஜகணேசன், 5/15 சன்னதித் தெரு, ஜெயங்கொண்டம், போன் : 04331-250097.

⌘ Wanted good-looking Iyengar graduate, Bride for Srivatsam, Pooram 28, M.Sc., M.Phil., Computer Science Boy, working as Sr. Lecturer, Contact : T. Sridharan, 4, Mangalam Apartments, Railway Station Road, Srirangam, Trichy - 620 006. 0431-2434586.

⌘ Tamil Iyer, Vadamal, Kowsika, Chittrai-2, 34, 173, 9500, Govt., non-transferable seeks employed bride. Seenu, 10, Kamalapuram Colony, Red Hills Road, Ambattur, Chennai - 53.

⌘ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, ஹஸ்தம், 33/பி.ஏ./165, 7000, சேல்ஸ் பிரமோட்டர், பார்லே கம்பெனி பையனுக்கு +2வுக்கு குறைவில்லாத, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். B. சுவாமிநாதன், 15, கம்பன் நகர், கிழக்கு பாண்டி ரோடு, விழுப்புரம். ஃபோன் : 04146/243661.

⌘ தமிழ் ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூசம், 38/175. எம்.எஸ். இன்ஜினியரிங் டெபுடி மானேஜர், சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், குழந்தை இல்லை. ஐயர் படித்த மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 044-24898646 முகவரி : எஸ். சங்கரன், 54/4, 15வது அவென்யூ, அசோக் நகர், சென்னை - 83.

⌘ Iyer, Vadamal, Koundinya, Kettai, 23.12.1973 B.Com., Diploma in Computer Software, Accounts Officer in Construction Company at Bangalore, seeks suitable alliance. Subsect acceptable. Contact : V. Sadasivam, 202, "Sanjana Apartments", 14/1, 9th Cross, 11th Main, Malleswaram, Bangalore - 560 003. Ph : 331 8490.

⌘ Iyer, Vadamal, Avittam, Moudgalya, 1968, 5.5", fair, B.Sc., (MBA), 6200/-p.m. Executive Private firm Chennai. Seeks good-looking graduate employed/unemployed Iyer girl. Subsect acceptable. L. Jayaraman, 26, Nainar Nadar Street, Mylapore, Chennai - 600 004. Ph : 24981185.

⌘ Wanted employed, suitably qualified Sudhajathagam girl for Iyer, Vadamal, Harita 26/179 Uthradam-II M.Sc., Maths PGDCA, 4½ years Service Canara Bank Clerk, only son. Contact with horoscope details V. Krishnamoorthy, 15, Ramalinga Nagar 1st Cross Church Road, K.K. Pudur, Coimbatore - 641 038. Ph : 2436906.

⌘ ஐயர், வடமாள், கௌதம கோத்திரம், வயது 38, 165 செ.மீ., பி.காம்., தனியார்/அக்கவுண்டன்ட் மாத வருமானம் ரூ. 3500 வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு : டி. சுவாமிநாதன், பிளாட் நம்பர் 9, தெப்பகுளம் முதல் தெரு, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 6. ஃபோன் : 2433832.

⌘ ஐயர், வடமா, வ.ஆ. ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திராடம் 3-ம் பாதம், 32, 5.10", B.Sc., (Phy) Dip. Comptr, Own Business (Nursery School, ABT Parcel etc) in Polur, Own House, Seeks +2, domestically trained Soft natured girl. Contact : A. S. Radha Krishnan, 5, Hospital Street, (ABT Parcel), Polur - 606 803. Ph : 954181-223009.

⌘ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Thiruvoonam, 28 years, 20.11.1974, 6.2", M.A. very fair, employed TVS Organisation Chennai, Only Son, Requires fair, tall, graduate employed girl. Reply : H. Bala Subramanian, 17, Bharati Nagar, Ambattur, Chennai - 53. Phone : 044-26574816.

⌘ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஆயில்யம் (A.M.I.E.) PGDCA (15,000), சொந்தத் தொழில், சொந்த வீடு, 34 வயது வசதியுள்ள மகனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். R. Rajaram, 13/135, Tagore Street, Gudur, Nellore Dist. Ph. No. 08624-251569, 252232.

⌘ வடமாள் ஐயர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், 35/5.6"/3000 பிரைவேட் கம்பெனி, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை, ஃபோன் : 23776741. V. Ganesan, Flat 'B' Thirumagal Apartments, 10, Elango Nagar III Street, Virugambakkam, Chennai - 600 092.

⌘ Madhwa Kannada, Aravathu Vakkulu, Koundinya, Uthiram 33/5.9", Graduate, well established Business seeks graduate girl from respectable family. Send horoscope to Ramatheerthan, 92/1D, Shivrajpet, Tirupattur, Vellore District - 635 601. Ph : 04179-225329.

⌘ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், விசாகம், 30, பி.காம்., பாங்க் (மயிலாடுதுறை), கிளார்க் ரூ.7000, தகுந்த மணமகள் தேவை. தொடர்பு : கே. வைத்தியநாதன், 50, சர்வமான்ய அக்ரஹாரம், குத்தாலம் - 609 801.

⌘ ஐயர், வடமா, நைத்ருப காச்யபம், திருவாதிரை, 38, டிப்ளமா, 175 செ.மீ., 30,000, மலேஷியாவில் வேலையில் உள்ள அழகான, குணமுள்ள பையனுக்கு அழகான, குடும்பப்பாங்கான வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. போன் : 04634-253147. C. Subramanian, 24, North Pattanainarpuram, Kallidaikurichi - 627 416, Tirunelveli District.

⌘ வடமாள், ஹரிதம், கேட்டை, 32 வயது, எம்.டெக்., படித்துக் கொண்டு பாலிடெக்னிக்கில் பகுதி நேர விரிவுரையாளர், 5000 சம்பளம், நிரந்தரப் பணி, வசதியான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். சேதுராமன், 3/364, 3வது குறுக்கு சாலை, இராதாகிருஷ்ண நகர், வேலூர் - 632 006. தொலைபேசி - 0416-2246657.

⌘ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Aswathi, 26/2/74, 17:15 Chennai M.Com., very fair, 5.10", LIC Allahabad 10,000/- seeks fair, good-looking graduate girl, Krishnamoorthy, 140/3, J.K. Colony, Kanpur - 208 010, 0512-2460542.

⌘ ஐயங்கார், வடகலை 31, ஸ்ரீவத்ஸம், ஹஸ்தம், மத்திய அரசுப் பணி, கல்கத்தா, ரூ. 15,000/-, தாயார் நாயுடு, தகுந்த பிராமணப் பெண் தேவை, சே. சுந்தரம், 33, முரளி இல்லம், திருவள்ளுவர் நகர், முதல் மெயின் வீதி, பழங்காநத்தம், மதுரை - 625 003. தொ.பே. 0452-2372043.

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- *பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097*

⌘ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம, அவிட்டம், 30, 158, 8000, Eicher Co, சென்னையில் வேலை பார்ப்பவர் DME (BE), நல்ல குடும்பத்திலிருந்து படித்த, வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. முகவரி: சந்திரமௌலி, 14, முதல் தெரு, சுப்ரமணியபுரம் (வடக்கு), காரைக்குடி - 630 002. தொலைபேசி : 04565-225390.

⌘ **Iyer, Vadamal, Srivatsa, Avittam (I), 1975, 185 cm, B.Sc., Employed Private Company, Pune seeks graduate girl. Reply with horoscope T.K. Veeraraghavan, 4/35, 5th Main Road, Renganagar, Trichirapalli - 620 021.**

⌘ **Iyer Boy, Vadamal, Keralite, Srivatsam, Anusham, B.Com., 33/164cms/10,000/- Ltd Company, Bangalore seeks +2, graduate employed/employable girl. Subsect acceptable. Contact : Mrs. Seethalakshmi Narayanan, 23, Parameswara Nivas, Vaikkam Road, (Opp) Maruthi Orient Work Shop, Tripunithura - Ernakulam - Cochin - 682 301. Phone : 0484-775877.**

⌘ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Haritham, Pooradam, 39, M.E., A.E.E., T.N.E.B., 21,000/- fair, seeks family loving, employed/unemployed bride from any Brahmin Family. Divorcees/Widows excuse. Reply : P. Natarajan, 10/1, Third Street, Alwar Nagar, Nanganallur, Chennai - 600 061.**

⌘ **Iyer, Brahacharanam Boy, 29/173/Rs.8.00 Lakhs per annum, Pooradam, Shadamarshanam, MBA, working in Reputed Co., at Chennai (Innocent Legal Divorcee Mutual consent) without encumberances seeks alliance from educated, good-looking, home-loving, god-fearing girl from respected decent family. Subsect no bar. Contact with full family details with horoscope to S. Ramanathan, No. 6 (New) Old No. 15, I Cross Street, Karpagam Gardens, Adyar, Chennai - 600 020. Ph: No. 24902656.**

⌘ **Iyer, Vadamal, Thiruvathirai, 1970/6 feet, Rs. 13,000/p.m. Central Govt. employed Boy seeks alliance from Graduate employed girl. Contact : P.R. Ramasamy, 25, Kandappa Gramani Street, Purasaiwakkam, Chennai - 600 007. Ph: 26414393.**

⌘ **Iyer, Vadamal, Bharatwaja, Moolam, 33/5.7"/ PGDMM Singapore, DEE- India/Rs. 70,000 p.m. Export Manager, Pvt. Co., Singapore, fair, good-looking boy seeks Suitable girl age 26-30. R. Nagarajan, No.9, Sampurna Apartments, 14, Rajagopalan Street, Chennai -600 033. Ph:044-24895202.**

⌘ **Bharatwajam, Pooradam, Vadamal, 27 age, DME, working in Easun Reyrolle, Hosur Salary Rs. 13,000/- p.m. educated and employed girl preferred. Contact : Sundararajan, K. 759/1A, 6th Cross, Kodihalli, Bangalore - 560 008. Ph : 526 4954.**

⌘ **Vadamal, Bharadwajam, Rohini 43 years, 5.4", Graduate, Foreign employed groom invites alliance from qualified girls. Reply to R. Chandrasekaran, New No. 2, Logaiya Street, Saligramam, Chennai - 600 093. Ph : 2376 2865.**

⌘ **Vadama, Srivatsa, Thiruvathirai, 33, 5.7", B.Com., PGDCA, MCP (worked at Australia UK) presently Software Engineer, Bangalore. Graduate girl (Vadamal) Send horoscope. K.N. Baalasubrahmanian, 51, Elgi Nagar, Phase I, Coimbatore - 641 111. Ph: 2674591.**

⌘ **Iyer, Vadama, Suklayajur, Moudhgalyam, Uthiram, Kanni Rasi, 33/166/15000 DECE employed MNC Chennai Sevvai dhosam, seeks girl. Subsect acceptable. Muralidharan, 31, Krishnan Koil Sannadhi Street, Krishnagiri - 635 001. Phone : 04343-233663.**

⌘ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி, பி.காம்., 30 வயது, 5.6" தனியார் 10,000 மாதம், சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஏ.ஜி. ராமலிங்கம், 20/A, M.I.G. பிளாட், டாக்டர். பி.டி. ராஜன் சாலை, கே.கே. நகர், சென்னை - 600 078. ஃபோன் : 24831603.

⌘ சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் வேலையிலுள்ள 30 வயது, வடகலை ஐயங்கார், வாதூலம், பிருகசீரிஷம் பையனுக்கு (ரூ. 4500/- மாதம்) சென்னையில் வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ்.கண்ணன், 5/2B, சேட தெரு, உப்பிலியப்பன் கோவில், திருநாகேஸ்வரம் - 612 204.

⌘ **Iyer, Brahacharanam, Haritha Gothram, Thiruvonam, 26/5.9", BE (Computers)/CCNP/CCDP, employed as Lead Engineer in MNC in Chennai seeks Educated, fair, good-looking, Home loving, good natured girl from decent middle class family. Subsect acceptable. Send horoscope, bio-data, photo, family details to NMS, Flat No. 2, Bhatia Edifice, Kotkar Lane, Bhau Patil Road, Bopodi, Pune - 411 020. Ph : (020) 581 5460.**

⌘ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை 34, +2, ரூ. 6500/- சிம்சன் குருப் நிரந்தரப் பணி, சென்னை படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. **V. Kumar, Old No 20, 4th Circular Road, Jawahar Nagar, Agaram, Chennai - 82. 22474233.**

⌘ **Iyengar, Vadagalai, Athreya, Uthiram-I, 40, 5.9", B.Com., 5000/- Clerk, Arts and Science College, Looking young, seeks suitable good looking girl. Seshadri, 112, West Adayavalanjan Street, Srirangam, Trichy - 620 006. Ph : 0431-2436226.**

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி

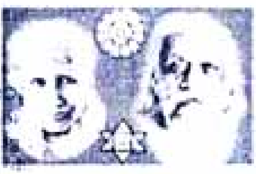
P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 24344442, 24327764 TUESDAY HOLIDAY
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் **P.R.** ஜுவல்லரிக்கு வந்து ரூ.400/-க்கு ராசிக்கல் வாங்கி பயன் பெறுங்கள். கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

ராசி	ராசிக்கல்	வெள்ளி மோதிரம் விலை	
மேஷம், விருச்சிகம்	பவழம் -	2 CARAT	400/-
ரிஷபம், துலாம்	வைரம் -	5 CENT	2250/-
மிதுனம், கன்னி	மரகத பச்சை -	20 CENT	400/-
கடகம்	முத்து -	2 CARAT	400/-
சிம்மம்	மாணிக்கம் -	20 CENT	400/-
தனுசு, மீனம்	புஷ்பராகம் -	1 CARAT	400/-
	கனகபுஷ்பராகம் -	½ CARAT	1000/-
மகரம், கும்பம்	நீலம் -	20 CENT	400/-



எங்களிடம் நியூமராலஜிபடியும் கல் மோதிரங்கள் கிடைக்கும்.

TOPAZ, MOONSTONE, AMETHYST, TARQUISE, TIGER EYE, BLOOD STONE, OPAL, AQUAMARINE.

மதர் மோதிரம், மதர் டாலர் தங்கத்திலும், வெள்ளியிலும் ரெடியாக கிடைக்கும்.

தங்கத்தில் ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 1800/- முதல் 5000/-ம் வரை உடனே கிடைக்கும்.

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம் விலை ரூ. 400/- இதை அணிவதால் படிப்பு, ஞாபக சக்தி, வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம், செல்வ வளம் பெருகும்.

தபால் மூலம் மோதிரம் 1க்கு ரூ 450/-

M.O. (or) D.D. அனுப்பவும்.

தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்லட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

குறிப்பு : தினசரி காலை ராஜ் டீவியில் 6.55 மணிக்கு சிறப்புப் பேட்டியை பார்க்கவும்

மேஷ ராசி, விருச்சிக ராசி - பவழம் * ரிஷப ராசி, துலாம் ராசி - வைரம் * மிதுன ராசி, கன்னி ராசி - மரகத பச்சை

கடக ராசி - முத்து * சிம்ம ராசி - மாணிக்கம் * தனுசு ராசி, மீன ராசி - புஷ்பராகம் * மகர ராசி, கும்ப ராசி - நீலம் *

⌘ ஐயர், வடமாள், கௌண்டன்யம், மகம், B.Sc., PGDCA, கோவை, தனியார் ரூ. 6000/- சொந்த வீடுடைய 32/5.5", எந்த கெட்டப் பழக்கமுமில்லாத மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. 'Sri Guru Kripa' 15-A, Dr. Rajarathnam Gardens, Komarapalayam Post, Coimbatore - 641 026.

⌘ விளாத்திகுளம் ரெட்டியார், மகம், சிம்ம ராசி, 40/180, எம்.ஏ., எம்.ஃபில், பி.எட், அரசு வேலை, மாதம் ரூ. 10,000/- மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. P. சண்முகசுந்தரம், 49, கப்பையா வீதி, கணேசபுரம், இராமநாதபுரம், கோவை - 641 045. ஃபோன் : 0422-2321575.

⌘ Palghat Iyer, Bharadwajam, Brahacharanam, Graduate, PGDCA, doing MBA, 28/172 Punarpoosam, Suddhajadhakam, Employed as Network Administrator, Foreign Embassy Delhi. Seeking good-looking graduate employed Delhi or transferable. Contact : Raman, E-57 DDA Ekta Apartments, Saket, New Delhi. Phone 011-26560196.

மணமகன் தேவை

⌘ Alliance invited from well-qualified, well placed boys for Tamil Iyer girl 31/165cms, Athreya, Moolam-3, educated abroad, running own publishing business. Contact : email vgsmani@vsnl.com. Box No. 28047

⌘ Iyer girl, Bharadwaja, Vathima, Pooradam IInd patham, 1974, Ph.D., in Germany. Good-looking slim & Home loving. Seeks grooms professionally well qualified. Preferably in abroad. Phone : 5218 7286. Box No. 28048

⌘ Iyer, Vadama, Srivathsam, Moolam-3, June 79/160cm, B.Sc., MCA, Fair, good-looking, Home-loving girl, Native Trichy, seeks suitably qualified, decently employed groom, preferably Software Line. Subsect acceptable. Send Horoscope with family details. Box No. 28050

⌘ வெள்ளாளர், 152 செ.மீ., எம்.பி.ஏ., மாநிறம், 25 வயது, பட்ட மேற்படிப்பு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள பண்பான, 30-32 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. மணமகனின் ஜாதகத்தில் 7ல் செவ்வாய், சுக்ரன் அல்லாத வேறு எந்தக் கிரகமும் இருக்கலாம். பெட்டி எண் : 28051

⌘ சைவ பிள்ளை, எம்.ஏ., 37 வயது, திருவோண நட்சத்திரம், இன்ஷுரன்ஸில் வேலை, குழந்தை இல்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தான பெண்ணுக்கு அதே இன படித்த உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. குழந்தை இல்லாத தாரமிழந்தவர்களும் சட்டப்படி விவாகரத்தானவர்களும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 28052

⌘ Vania Chettiar, Uthiram 21/165/B.Sc., (MBA) seeks groom of same caste, educated, well settled, Engineers & Business Men, below 27, send Biodata, Horoscope & Family details. Box No. 28053

⌘ Saiva Pillai, Sathayam, 33, M.Sc., M.Phil., Computer Science, T.N. Govt. College Lecturer, 14000/- girl, fair, accomplished, 153, seeks well qualified settled, Saivite pure-vegetarian, bachelor, groom below 38 years. Box No. 28054

⌘ Iyer, Haritha, Astasagasram, Ayilyam 24/162, MCA Gold Medalist, Software Programmer Leading IT Firm 2.41 lacs per annum. Girl seeks B.E./M.S./B.Tech/M.Tech/MBA/educated IT professional. Subsect no bar. Email:mohan1951@hotmail.com. Phone : 044-26586048 Box No. 28055

⌘ Wanted Hyderabad based bride groom below 50 years for Brahacharanam, Bharadwajam, Moolam 44 B.A., 5' employed, unable to bear child due to operation. Subsect no bar. Immediate marriage. Contact : 080-3542809. Box No. 28056

⌘ Below 30 years Iyer, clean habits, value for Music for Ranjani Bharathwajam, Ashtasahasram, Magam, 15.4.1981, 162, Musically talented Veena, fresh M.Sc Nutrition seeking employment, Kerala Native. Subsect acceptable. Box No. 28057

⌘ கார்காத்தார் பிள்ளை, சுவாதி, மருங்குடி, 25, 5.4", B.C.S. வேலையில் உள்ள சிகப்பு நிறமான 8ல் செவ்வாய் உள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஃபோன்: 2489 1965 பெட்டி எண் : 28058

⌘ Iyer, Vathimal, Koundinyam, Ayilyam, 1972, B.B.A., employed Rs. 6500/- Higher middle class not capable of bearing children but qualified for matrimonial life. Seeks horoscope from Brahmin Boys. Send horoscope with details. Box No. 28059

⌘ Tamil Iyer, Vadamal, Kowsikam, Ayilyam-4, 26/5.3/D.C.E/BCA/Pvt. Employment Bangalore seeks well qualified, well employed, well settled, Boy below 32. Contact : 080-5710961. Box No. 28060

⌘ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Moolam-2, 24, 5.6", Post-graduate, Computer trained, good-looking girl seeks well settled boy aged 28 drawing decent salary placed in Chennai. Send Bio-data horoscope to Box No. 28061

⌘ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்க்ருதி, ஹஸ்தம்-2ம், 24/164, எம்.எஸ்ஸி., பிஸிக்ஸ் பயின்று தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு தொழில்நுட்ப கல்வி பயின்ற வரன் தேவை. நல்ல குடும்பம், நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் கொண்ட வரனாக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 28062

⌘ Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Bharani, 23, 150, Good-looking, B.Com., Advanced Diploma in Multimedia employed in IT Major, Chennai Rs. 11000/- seeks, qualified, well placed graduate boys 26 to 29. Phone : 044-2628 9542. Box No. 28063

⌘ Iyer, Bharadwajam, Revathy, February 1960, 152, fair, slim, Young looking, Post-graduate, seeks suitable groom with clean habits. Box No. 28064

⌘ ஐயர், கௌண்டின்ய, வடமாள், பூராடம், 4ம் பாதம், 23, B.Com., MFM/7000/- பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 28065

⌘ Young looking smart, Professor, 43/151 Thiruvathirai, Vadhoolam, Vadamal, seeks well employed professionally qualified Iyer Groom. Unencumbered divorcee/widower also considered. Reply with horoscope and bio-data. Ph : (044)28474405 Box No. 28066

⌘ Iyer, Vadamal, Naithrupa Kasyapa, Pooradam-1, 26/172, B.Com., (CA), Few white patches in skin due to Vitamin deficiency, face clear. seeks broad-minded employed grooms. Subsect no bar. Ph : 044-24718470 Box No. 28067

⌘ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Pooratathi-3, 25, 152cms, M.A. (English) studying M.Phil (English) Fair, good-looking only daughter seeks professionally qualified Boys. Settled in India/Abroad Email:raghavankumar@yahoo.com. Box No. 28068

⌘ Inter caste (Chettiar/Pillai) Hindu 29 years, M.Sc., Phd., (Chemistry) (PDF) in Germany, Uthirattathy, Meena Rasi, 5.2", girl seeks only Hindu Lecturer/Scientist with Phd., either in India or abroad, within 33 years. Caste no bar. Box No. 28069

⌘ Iyer, Astasahasram, Srivathsam, Kettai I, fair, M.C.A., 2.7.1974, Systems Engineer, Tharamani T.C.S. with Singapore Airlines seeks suitable Boy, equal qualification with age difference of 2 to 3 years. Ph : 26573706 Box No. 28070

⌘ Tamil Iyer girl only child to her parents Govt.employed just completed 49. Issueless legal divorcee requires well employed unencumbered Tamil Brahmin, Life partner below 53 serving Hyderabad or willing relocate. Groom agreeable to stay with his wife and her parents permanently after their marriage only need apply. Horoscope, Bio-data Box No. 28071

⌘ திருநெல்வேலி கார்காத்தார், பூரட்டாதி, வயது 27, உயரம் 5.3" எம்.ஏ. படித்த பெண்ணுக்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்த நல்ல படிப்பு, வேலை, குணமுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஃபோன் : 24425559 பெட்டி எண் : 28072

⌘ Iyer, Vadama, Athreya, Avittam, Makaram, 30, 5.3", B.Sc., PG. Diploma, fair, issueless, Legal Divorcee girl, seeks any Brahmin, well placed issueless Legal Divorcee/Widower, India, Abroad. upto 38. Ph : 24425461 Box No. 28073

⌘ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், திருவாதிரை, 5.4", 5.6.1970, பி.ஜி. படித்த பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள படித்த மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 23711068 பெட்டி எண் : 28074

⌘ Smartha Deshasta, Marathi, B.E., Software Engineer, MNC, Chennai 25 years, 156cms, fair, Ayilyam third Vasishta seeks alliance from suitable Brahmin bridegroom India/Abroad. Subsect no bar. Ph : 24360615 Box No. 28075

⌘ Tanjore Iyer, Vadamal, Athreya, Moolam, 22, 5.6", fair, B.Com., MFM, PGDCA, working Private Concern seeks well employed groom with decent salary. Subsect no bar. Ph : 24745350. Box No. 28076

⌘ Mudaliar 29/167 MBBS, Government Service, 14000/- fair, good-looking girl seeks Doctors, Engineers professionals. Send horoscope to Box No. 28077

⌘ கார்காத்த வெள்ளாள பிள்ளை (அசைவம்) கேதும்/பரணி 24/எம்.எஸ்ஸி., 158 செ.மீ., பணியி லுள்ள பெண்ணிற்கு தொழிற்கல்வி/முதுகலை படித்த நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 28078

⌘ Wanted MBBS Vegetarian Mudaliar/Pillai/Brahmin groom for M.B.B.S. Vegetarian Mudaliar good-looking girl, 24, 5.2", Uttiram - Kanni. Reply with horoscope, bio-data. Contact : 044-24754577. Box No. 28079

⌘ Parents of Tanjore, Marathi speaking Deshastha, Smartha Brahmin, Bharadwaj Kritika(1) Graduate, employed girl 24/155cms seek alliance. Parents of Mumbai based suitably qualified, well settled Brahmin Boy (Madhwa/Marathi/Kannada/Tamil) under 29 years. Respond to Box No. 28080 or Contact Ph : 022-28402088.

⌘ Alliance invited Tamilian Iyer girl, 31/160/53, MS Bharadwaja, Chithirai, green card holder, SW Professional in Chicago, gentle mannered, slim, fair, Boy should be professionally qualified, well placed in US preferably nearby Illinois, age 31-36, from Tamilian Brahmins adaptable to a working mate. Contact with Bio-data, horoscope, Box No. 28081 email iyermr@vsnl.com. Tel : 02225530904.

⌘ Alliance for Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsam, Mrigasheerisham, 25/162, fair, good-looking girl, MBA (Systems) employed leading software company, Chennai from B.E./B.Tech with MBA (Fin/Systems) or MS groom respectable family, well employed in Chennai/Bangalore/Abroad. Send horoscope, bio-data to Box No. 28082

⌘ Iyer, Vadamal, Athreya, Uthiram, Kanya, 1979- Nov, 5.3", good-looking, B.E., Software Engineer in MNC Chennai employed girl seeks professionally qualified well settled Boy with clean habits. Ph : 222 10289, Box No. 28083

⌘ Iyer, Vadama, Bharadwajam, 26, P.G. Central Govt., 165 cm, widow with 2 year son seeks well qualified, well placed Brahmins below 35 widower/divorcee with child accepted. Box No. 28084

⌘ Wanted professionally qualified, well employed Iyer groom India/Abroad with Raghu/Kethu in 7th/8th place from Lagna for Iyer, Brahacharanam, Naithruvakashyapa, Poorattathi-4, 25/171, C.A.A.C.S, Ph : 044-24893252 Box No. 28085

⌘ Tamil innocent Divorcee girl (under mutual consent on stamp paper) 26 years 5.1", B.Com., Computer Literate, seeks suitable match from issueless divorcees, widowers. Caste no bar. South Indians preferred. Rasi - Rishabam, Star - Rohini, Government Servants, professionals, Businessmen upto 36 years applicable. Box No. 28086

⌘ Saiva Pillai parents invite alliance for daughter B.E., 32/165/26,400. Same caste. Chennai based, well qualified professionals with decent job. Send bio-data, horoscope to Box No. 28087

⌘ Tirunelveli, Saiva Pillai, Poosam, 32/157cm, M.A. Wheatish Colour, good-looking girl seeks PG/BE qualified well employed groom Govt/Private same community. Send Bio-data, horoscope to Box No. 28088

⌘ Karkarthar, Visagam, 25 years/164cms, M.C.A, seeks professionally qualified (BE/MBA/M.Tech) boys, India/Abroad. Apply with horoscope, email:adjuly2003@yahoo.co.in. Box No. 28089

⌘ Horoscopes invited for Haritha/Uttirattadhi, Vathima, Wheatish girl 25/5.3", M.A., Dip., (translation) working as Computer Teacher from professionally qualified/P.G. Boys below 30. Working Govt, MNC, Banks. Subsect acceptable. Box No. 28090

⌘ Iyer, Vadamal, Atreya, Uttiram, 22/5.1", slim, fair, beautiful, BCA, doing MCA, seeks professionally qualified well placed Iyer boy upto 29 years. India (North based)/Abroad, Subsect no bar. Contact : B. Rajan, 0771-2426578. Box No. 28091

⌘ Iyer, Vadama, Haritha, Uthiradam girl, 24, 5.2", seeks suitable groom. Sai Devotees preferred. Ph No. 55291766 Box No. 28092

⌘ Iyer, Bangalorean, 32/5.2" issueless legal divorcee, Graduate, fair, Uthiram - Kanya, seeks affectionate, South Indian Brahmin (Divorcee/unmarried), qualified, reasonable earnings below 40. Ph : 080-8600097. Box No. 28093

⌘ Wanted Brahmin Iyer Boy below 30 any subsect without Mars Dosham, well qualified decently employed for Brahmin girl. Vathima, Haritha Gothram, Revathi (1) 24/161, B.A. (PGDHRM) Computer knowledge fair, slim, good-looking. Send Drigganitha horoscope to Raman, 5/1229, Bank of Baroda Colony, Sethupathy Nagar, Madipakkam - 600 091. Ph:044-22475762/22478212.

⌘ பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ, விசாகம்-1, 22/165, Fair, B.Com., D.NIIT (MFM), Reliance Mumbai-ல் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு நல்ல படிப்புள்ள/வேலை யிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. பிரஹசரணம்/வடமாள் மட்டும். வி. பாலசந்திரன், 3, 3வது தெரு, கணேஷ் நகர் ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088.

⌘ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Magam, 1978/160cm, B.E., M.Tech., Working in Infosys, Bangalore seeks professionally qualified, well settled groom. Mrs. R. Kalpagam, 10, Middle Street, Gobichettipalayam, Erode District - 638 452. Ph : (04285) 225601.

⌘ Mixed parentage, Hindu Nadar - Thevar, 36, Visagam, Doctor, M.D.D.C.H., fair, good-looking, Govt. seeks well educated Hindu groom below 41. Contact : Rajalakshmi, 69, Thiruvenkataswamy Road (West), R.S. Puram, Coimbatore - 641 002.

⌘ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthirattadhi, 24, 5.3, B.Com., fair girl, seeks employed graduate groom with clean habits from decent family. Phone : 0416-2247021 Natarajan, 132A Sector 5th East Cross, VG. Rao Nagar, Vellore - 7.

⌘ Wanted well employed Iyer/Iyengar Boy for only daughter Tamil, Iyengar, Srivatsam, Poorattadhi-4, 29/163cm, fair, B.A. Diploma in Computer. Indian-Abroad. Send horoscope bio-data. Contact : S. Parthasarathy, 412, Virat Apartments, Jawalapuri-5, Rohtak Road, New Delhi - 110 087. Ph : 011-25284235.

⌘ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Utthiram, 23/163, M.A. Psychology seeks suitable groom below 29 years, good-looking well qualified and employed/Business. Contact : Mahadevan, 20, Karadkar Nagar, Vadgaonsheri, Pune - 411 014. 020-7031339.

⌘ Settled Businessman wanted for Iyer, Brahacharanam, Poorattadhi, M.A., /24/153, Haritha girl. Contact : N. Gopalakrishnan, New No. 14, Old 8, Shankarapuram First Street, Choolaimedu, Chennai - 600 094.

⌘ Wanted professionally qualified well employed in India/Abroad for girl Revathi(4), 15.08.1976, Kasyapam, 162 cm, Contact : L. Narayanan, 9-7-50A Shivajipalem, Vizaghapatnam. Ph : (0891)-2559762.

⌘ தெலுங்கு, வெலநாடு, கௌசிக கோத்திரம், B.Com., Type English Lower & Higher, Type Tamil Lower, Shorthand English Lower, Computer D.C.A. படித்துள்ள 29 வயதுள்ள சிவப்பு நிறமான பெண்ணிற்கு வேலையில் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி : வி. இராமதுரை, செய்யாமங்கலம் போஸ்ட், தோகூர் (வழி) - 613 102.

⌘ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Revathi 19.8.81/5.6", M.Sc., (C.S) fair girl seeks suitable grooms. Subsect no bar. V. Lakshminarayanan, C/o V. Rajaram, Mahadanapuram - 639 106. Phone : 04323-242248

⌘ Alliance invited from well qualified and well employed Boys any Brahmin upto 45 years for Vadama Iyer, Koundinya Pooram, 35 years/152 cms. Issueless Legal Divorcee, M.Sc., (Physics), Employed in Mumbai. Broadminded bachelors, Divorcees/Widowers without children from India or Abroad (Having Family Status Visa). Kindly Contact with details & Horoscope. K.V., Narayanan, B-405, Shreenath Nagar C.H.S., Shiv Vallaba Road, Dahisar (East), Mumbai - 400 068.

⌘ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், ரேவதி, 26, 5.5", Medical Transcriptionist, 7000/- 7ல் செவ்வாய் உள்ள பெண்ணிற்கு, நிரந்தரப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. V. Gowri Shankar, 14/2, New No. 30, Thiruvalluvar Street, Chennai - 87. Ph : 2486 7304.

மணமகன் மணமகள் தேவை

⌘ மதுரை சௌராஷ்டிர உபமன்ய கோத்திரம், 1) பி.ஏ./36/5'/சிவப்பு, அவிட்டம்-3, கும்பராசி பெண்ணுக்கு பூர்வீகம் மதுரையைச் சார்ந்த நல்ல பணியிலுள்ள வரன் தேவை. 2) பி.எஸ்ஸி., 37, 5.6", மாநிறம், திருவோணம்-1, மகர ராசி, டில்லியில் அரசாங்கப் பணியில் உள்ள பையனுக்கு, பூர்வீகம் மதுரையைச் சார்ந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஸ்ரீனிவாசன், பிளாட் நெ. 6082, 6வது தெரு, ராம் நகர் வடக்கு, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 600 091.

⌘ சௌராஷ்டிரா, ஜமக்காளம், சர்பங்க மஹரிஷி கோத்திரம் 1) விசாகம் 4, விருச்சிகம், பி.ஏ., மல்டி மீடியா, 22 வயது, 165 செ.மீ., சிகப்பான பெண்ணுக்கு மணமகனும் 2) மூலம், தனுசு, B.Sc., (MBL) ரூ. 15,000, 26 வயது, 168 செ.மீ., மத்திய அரசுப் பணியிலுள்ள வாலுக்கு மணமகள் தேவை. பரந்தாமன், 74, எம்.ஜி.ஆர். நகர், கொடுங்கையூர், சென்னை - 118. போன் : 044/25592675


மங்கையர் மலர்
100
வயது வரை
ஆரோக்கியமாக
வாழலாம்!
ஜூலை 2003
இதழுடன்
இலவச
இணைப்பு



வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக வாழ்வதற்குச் சில
ரகசியங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றை அனுபவத்தின்
வாயிலாகவும், புத்திக்கூர்மையின் மூலமும்
தெரிந்து கொண்டு விடுபவன், அவற்றைப்
பயன்படுத்திப் பெரும் சாதனையாளன் ஆகி
விடுகிறான்.

அதே போலத்தான் உடல் ஆரோக்கியமும். நம்மைச்
சுற்றி இயற்கையன்னை பூவாக, காயாக, பழமாகக்
கனிந்து நிற்கின்றாள். இவற்றை முறையாகப்
பயன்படுத்துவது எப்படி என்று தெரிந்து கொண்டு
விட்டால் நூறு வயது வரை என்ன, அதையும்
தாண்டியும் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்!

இயற்கை நமக்குத் தந்துள்ள உணவின்
இரகசியங்கள் ஏராளம். கடலிலிருந்து ஒரு கை
நீரை அள்ளுவது போல, சில விஷயங்களையே
இங்கு தருகிறோம். இவற்றை அறிந்து
பின்பற்றினாலே எத்தனையோ நன்மைகள்
கிடைக்கலாம்.

இந்தச் சுவையான விஷயங்களை ஆயுளை
அதிகரிக்கும் அதிசய உணவு முறைகள் எனும்
நூலாக ஆசிரியர் கே.எஸ். சுப்ரமணி தந்துள்ளார்.
அவற்றிலிருந்து சில பகுதிகளையே இங்கு
உங்களுக்குத் தந்துள்ளோம். பயன்படுத்திக்
கொள்ள அனுமதி
அளித்த கே.எஸ். சுப்ரமணி அவர்களுக்கும்,
நர்மதா பதிப்பகம், நெ. 10, நானா தெரு,
தி. நகர் தலைமை அஞ்சலகம் அருகில், தி. நகர்,
சென்னை - 600 017 அவர்களுக்கும் நன்றி.

தன்னம்பிக்கையையும் மகிழ்ச்சியையும் ஏற்படுத்தும் ஐந்து உன்னத உணவுகள்

தன்னம்பிக்கையுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ்வது, வாழ்வின் முக்கிய அம்சங்களுள் ஒன்று. சூழ்நிலைகள் எப்படி இருந்தாலும் இந்த இரண்டையும் எளிதில் பெற ஐந்து உன்னத உணவுகள் உள்ளன. இந்த ஐந்து உணவுகளுடன் தியானம் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்யும் பழக்கங்களும் இருந்தால் உங்கள் உற்சாகத்தை எந்தத் தீயசக்தியாலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது. விதியும், நோயும், பிற





திங்கட் - கிழமையில்தான் பெரும்பாலும் ஹார்ட் அட்டாக் வருகிறது என்பது பழைய செய்தி. திங்கட்கிழமை காலை எட்டு மணி முதல் பகல் மூன்று மணி வரை ஸ்ட்ரோக் வருவதாகக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். பெரும்பாலும் பணியில் இருக்கும்போதே அதுவும் ஆண்களுக்குத்தான்! மூளைக்கு இரத்தம் செல்லாத போது கையும் காலும் விளங்காமல் போய்விடும். இதுவே ஸ்ட்ரோக்! மார்க்ரெட் ஜெல்வி ஹேரஸ் என்ற பாஸ்டன் பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர் இதைக் கண்டுபிடித்துள்ளார். திங்கட் கிழமை காலையில்தான் எழுபது சதவிகித ஸ்ட்ரோக் நோயாளிகள் அட்மிட் ஆகிறார்களாம். ஞாயிறு மாலையிலிருந்தே 'நாளை பணி' என்ற படபடப்பு ஏற்படுகிறது. உடலும் மனமும் பதற்றத்துடன் செயல் பட ஆயத்தமாவதால்தான் ஸ்ட்ரோக் வருகிறது. ஞாயிறு மகிழ்ச்சியாகப் பொழுதைக் கழியுங்கள். திங்கட்கிழமை உங்கள் கடமையைச் செய்யப் புத்துணர்வுடன் புறப்படுங்கள். கவலைப்பட நேரம் ஒதுக்காதீர்கள். ஸ்ட்ரோக்கைத் தவிர்க்க இதுவே எளிய வழி!

தடைகளும் உங்கள் உள்ள உறுதியை முறியடிக்க முடியாது.

நம்முடைய மூளையில் செரோட்டனின் என்ற இரசாயனப் பொருள் தங்குதடையின்றி சுரந்து கொண்டிருந்தால் தன்னம்பிக்கை, மகிழ்ச்சியான மனநிலை முதலியன நீடிக்கும். இந்த செரோடனின் மூளையில் தயாரிக்கப்பட நாம் சாப்பிடும் உணவுப் பொருட்களில் 'டிரைப் டோபன்' என்ற அமினோ அமிலம் போதுமான அளவு இருந்தால்தான் முடியும்.

பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்களில் இந்த டிரைப் டோபன் இருந்தாலும் மிகச் சிறப்பாக ஐந்து உணவுகளிலேயே போதுமான அளவில் இருக்கிறது. இந்த ஐந்து உணவுகளைப் பயன்படுத்துபவர்கள் ஒரே ஒரு விதியை மட்டும் கண்டிப்பாகப் பின்பற்ற வேண்டும். அது சைவ உணவுக்கு மாறுவது. (வாரம் ஒரு நாள் மட்டும் மீன் சாப்பிடலாம்).

அந்த உன்னத உணவுகள் கம்பு, கேழ்வரகு, பால் அல்லது தயிர், வள்ளிக்கிழங்கு, முந்திரிப் பருப்பு ஆகியவையே. இதில் எல்லா வயதுக்காரர்களும் தினமும் நல்ல கெட்டித் தயிர் சேர்த்துக் கொள்ள வாய்ப்பு இருக்கிறது. கேழ்வரகு

ரொட்டி, கேழ்வரகு கஞ்சியும் தினமும் சேர்தது்க் கொள்ளலாம். சீசனின்போது வள்ளிக் கிழங்கு களையும் அவித்துச் சாப்பிடலாம்.

பகல் உணவுக்கும் இரவு உணவுக்கும் இடையில் இரண்டு ரொட்டித் துண்டுகளுடன் ஒரு கப் பழச்சாறு அருந்தினாலும் மகிழ்ச்சி யான மனநிலை நீடிக்கும். தினமும் ஒரு வேளையாவது பழச்சாறு அருந்துவதும் மிக முக்கியம்.

சமீபத்தில் 2001ஆம் ஆண்டில் கனடா நாட்டு ஆராய்ச்சி ஒன்றில் டிரைப்டோபன் அமினோ அமிலம் உள்ள உணவுகளை அல்லது மாத்திரையைத் தினமும் சாப்பிட்டவர்கள் மகிழ்ச்சியாக வும், தன்னம்பிக்கையாகவும் வாழ்வது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. மூளையில் செரோட்டனின் போதுமான அளவு இருக்கும் போது 'கவலைப்படாதே', 'எல் லாம் நல்லபடியாக முடியும்', 'இடீரென்று கோபப்பட்டு யாருடனும் வலுச் சண்டைக்குப் போகாதே', 'மன இறுக்கம் இல்லா மல் வாழ்' போன்ற சிந்தனைகளை எழுப்பி நம்மைக் கட்டுப்படுத்தி வழி நடத்துகிறதாம்.

அதே நேரத்தில் செரோட்ட னின் அளவு மூளையில் குறைவாக இருந்தவர்களிடம் உடனுக்குடன் சண்டை போடும் குணம், மன அழுத்தம், வலுச் சண்டைக்குப் போய் பிரச்சினையில் மாட்டிக் கொள்ளும் குணமும் இருந்தது. இந்த உண்மையும் ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது.

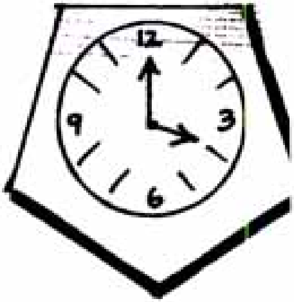
தூக்கமின்மையுடன் உணர்ச்சி களுக்கு உடனுக்குடன் அடிமைப் படும் குணமும் இருப்பவர்கள் மேற்கண்ட ஐந்து உணவுகளையும் தினமும் தவறாமல் சேர்ப்பது நல்லது. இதனால் மனம் பண் பட்டு மகிழ்ச்சியுடனும் தன்னம் பிக்கையுடனும் வாழ ஆரம்பிப் பார்கள். இரவில் நன்கு தூங்கு வார்கள். இதனால் முதுமையிலும் இளமையான தோற்றத்தையும் பெறுவார்கள்.

ஃபின்லாந்தில் உள்ள டாம்ப் பெரி பல்கலைக் கழகம் உடல் வலிகளையும் மனக் கவலையுடன் சேர்த்து அகற்றும் அபூர்வ உணவுகள் என்று இவற்றைக் குறிக்கிறது. குணத்திற்கும் உண விற்கும் தொடர்பு உண்டு. நம்புங்கள்.

ஆப்பிளைத் தோலுடன் சாறாக்கி அருந்தி வந்தால் நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் சுறுசுறுப்பாகி, ஆரோக்கியத்தை மீண் டும் கொண்டு வந்து விடும். காய்ச்சலும் உடனே குணமாகும். காய்ச்சலைக் குண மாக்கும் அரிய சாறு, ஆப்பிள் சாறு.



உலகிலேயே அழகான தலைமுடியைப் பெற்றிருப்பவர்கள் கவிட்சர்லாந்து மக்கள்தான். காரணம், இவர்கள் வெள்ளாடுகள் போல் இலை வகைகள், பழங்கள், தானியங்கள் மட்டுமே சாப்பிடுகிறார்கள். இவர்கள் அதிகமாகப் பேசுவதில்லை. பாடிக் கொண்டே வேலை செய்கிறார்கள். இவர்களுக்கும் தனி மனிதக் கஷ்டங்கள் உண்டு. ஆனால், இவற்றையும் மீறி அரசனைப் போல, ராணியைப் போல வாழ்கின்றனர். இரவு ஒரு மணிக்கு படுத்து காலை நான்கு மணிக்கு எழுந்து விடுகிறார்கள். மற்ற நேரமெல்லாம் உழைக்கிறார்கள். இதற்கு இடையில் எல்லோருடனும் நன்கு கலந்து பழகுகிறார்கள்.

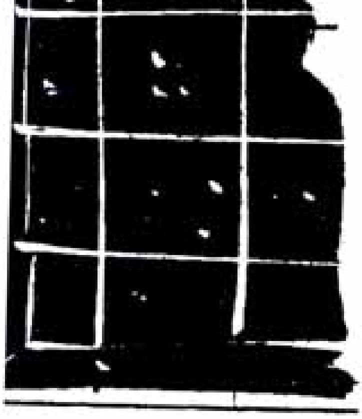


ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, வேர்க்கடலை, முட்டைக் கோஸ், வெங்காயம், காரட், மீன், கீரை, சாலட், தேன், வெள்ளரிக்காய், சோளம் போன்றவற்றில் உள்ள இம்மியளவுக் கனிமங்கள் ஒரு நிமிடம் மட்டுமே நம்முடைய திசுக்களுக்கு வந்து செல்கிறது. அந்த நிமிடத்தில் நம்முடைய நரம்பு மண்டலமும் திசுக்களும் சரியாகச் செயல்பட ஆரம்பிக்கின்றன. இவற்றின் மூலம் பாஸ்பரஸ், சிலிக்கான் போன்ற தாது உப்புகள் கிடைக்கும். பெண்கள் இந்த உணவு வகைகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் அழகிய கண்களைப் பெறுவார்கள். தலை முடி, நகம், பற்கள் போன்றவை நன்கு வளர்ந்து உறுதியாக இருக்கும். மிக அழகான பெண்ணாக மாறி விடுவார்கள்.

இதனால் மேற்கண்ட உணவு வகைகள் அழகைத் தரும் உணவு வகைகளாகப் போற்றப்படுகின்றன. தோல் சம்பந்தமான

உங்களை ராஜாவாக மாற்றும் அதிசய உணவுகள்!





கோளாறுகளும், க்ஷய ரோகமும் இருப்பின் சிறப்புச் சலுகையாக இவை குணமாக ஆரம்பிக்கும்.

வெள்ளாடுகள் இலைகள், கொடிகளைச் சாப்பிடுவது போல கீரைகளை இவர்கள் விரும்பிச் சாப்பிடுவதால் இரவில் கால்வலி இவர்களுக்கு இல்லவே இல்லை! காரணம், இவற்றிலிருந்து போதுமான அளவு இரும்புச் சத்து கிடைத்து விடுவதால் காலில் உள்ள நரம்புகள் அமைதியாகி விடுகின்றன.

அதிகமாகக் களைப்பு, வாழ்க்கை



பயத்தால் தற்கொலை மனநிலை, கடும் வெயிலிலும் ஜலதோஷம், மூக்கு வடிதல், இரவில் தூக்கம் வராமல் அதிகாலையில் தூங்குவது முதலியன இந்தத் தாது உப்புகள் உடலில் இம்மி அளவும் இல்லாததால்தான் ஏற்படுகின்றன.

அமெரிக்காவில் தெற்கு கலிபோர்னியாவில் வறட்சியான சீதோஷ்ண நிலை நிலவுகிறது. உயரமான இடம், ஆனால், மக்கள் இங்கு வளமாக, ராஜாவாக வாழ்கிறார்கள். ஓட்ஸ் மீல் நன்கு சாப்பிடுகின்றனர். ஓட்ஸ் உணவின் மூலம் சிலிகான் உப்பைப் பெறுவதால் மகிழ்ச்சியுடன் உழைக்கும் மனோபாவத்தைப் பெற்றுள்ளனர்.

ஜலதோஷம், தலைவலி முதலியவற்றைக் குணமாக்கும் வைட்டமின்கள் எவை எவை என்று பாருங்கள். அந்த உணவு வகைகளையே கொஞ்ச நாள் சாப்பிட்டு வாருங்கள். இவற்றில் ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, மீன், பால், தயிர் ஆகியவை மிக முக்கியமானவையாகும்.

டென்னிஸ் வீரர்களைப் போல நம் அரசியல்வாதிகள் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக வெள்ளை உடையில் காட்சியளிப்பதற்கு இந்த இம்மித்தாது உப்புகள் உடலில் குறையாமல் இருப்பதே காரணம். இந்த உப்புகள் குறைந்தால் சோர்வும், பலவீனமும் ஏற்படும். அதனால்தான் சில மாணவர்கள் திடீரென்று படிப்பதில் அக்கறை குறைந்து காணப்படுகின்றனர்.

சில பெண்கள் அழுக்கான ஆடைகளையே அணிவது இந்த இம்மித்தாது உப்புகள் உடலில் குறைவதால்தான். மனதில் இந்த ஆடையே போதும் என்ற நிலைக்கு வந்து விடுகின்றனர்.

82 வயதிலும் சிலர் ராஜா போல் இருப்பதற்கு இலைகள், கீரைகள் அதிகம் சாப்பிடுவதே காரணம் என்று நடிகர் நம்பியார் கூறியுள்ளார். உடலில் சிலிகான் உப்பும், சிந்திக்க உதவும் பாஸ்பரஸ் உப்பும் போதுமான அளவில் இருந்தால் நல்ல சுறுசுறுப்புத்தான்.

எனவே பழங்களும், கீரைகளும் நன்கு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள முடிவு செய்து அதைப் பின்பற்றலாம்.



மனநலம் தரும்

அடிக்கடி தலைவலி, வயிற்றுக் கோளாறுகள், இரத்தக் கொதிப்பு, பசியின்மை முதலியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று இருக்கிறதா?

அப்படியானால் உணவில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வந்தால், உங்கள் மனமும், உடலும் புதுப்பிக்கப்பட்டு பிரச்சினைகளுக்கும், நோய்களுக்கும் வழி கண்டுபிடித்து விடலாம்.

முதலில் மனக்கவலையை அகற்ற காலையில் ஏதாவது ஒரு பழச்சாறு அல்லது பால் சேர்க்காத தேநீர், மதியமும், இரவும் சாப்பாட்டிற்கு முன்பு பழச்சாறோ அல்லது தயிரோ சாப்பிடுங்கள். மற்ற உணவு வகைகளைக் குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.

இனிப்பு வகைகளைக் குறையுங்கள். இனிப்பு அதிகம் சேரும் போது குளுகோஸை ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் அனுப்பும் குரோமியம் உப்பு இரத்தத்தில் குறைந்து போய் விடுகிறது. அதே நேரத்தில் இரத்தத்தில் குளுகோஸ் அளவும் உயராமல் பார்த்துக் கொள்ளும் தன்மையுடையது குரோமியம். எனவே, தினமும் பத்து பாதம் பருப்புகளோ அல்லது ஒரு கப் கொண்டைக் கடலை சுண்டலையோ தவறாமல் சாப்பிடுங்கள். உடல்நலப் பிரச்சினைகளையும், மனம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளையும் இந்த இரண்டு உணவுகளும் மிக உறுதியாகக் கட்டுப்படுத்தி விடும். நீங்கள் அமைதியாக இருந்தால் போதும். பிடிவாத குணமுள்ள குழந்தைகளுக்கு தினமும் பாதாம் பால் தயாரித்துக் கொடுப்பது மிகவும் சிறந்த மருந்தாகும்.



உடலில் சேரும் விஷப் பொருட்கள் உடனுக்குடன் அகன்றால் மனம் தெளிவாக இருக்கும். எனவே, ஓட்ஸ் மீல், சோயா மொச்சை, வேர்க்கடலை இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை தினமும் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். பட்டாணி கூட

உணவு முறைகள்!

நல்லது. இதனால் உடலில் பான் தோனிக் அமிலம் குறையாமல் இருக்கும். எனவே, மனம் அமைதியாக இருக்கும். உடலிலும் விஷப் பொருட்கள் அதிகரிக்காமல் இருப்பதால் உடல் நோய்களும் படிப்படியாகக் குணமாக ஆரம்பிக்கும்.

அட்ரீனல்களும், தைராய்டு சுரப்பிகளும் சீராக இயங்க, போதுமான அளவு அஸ்கார்பிக் அமிலம் தேவை. எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் சாப்பிடலாம். முருங்கைக் கீரை, கொய்யா, சோயா மொச்சை போன்றவை தினமும் இடம்பெற்றால் உடலுக்குத் தேவையான 'வைட்டமின் சி' தங்குதடையின்றிக் கிடைத்து, உடலும் உள்ளமும் அமைதி பெற்று, நோய்கள் குணமாக ஆரம்பிக்கும்.

பணப் பிரச்சினையாலும், உடல்நலப் பிரச்சினையாலும், குடும்பப் பிரச்சினையாலும் இரத்தம் கெட்டியாகி மாரடைப்போ, பக்க வாதமோ ஏற்படலாம். எனவே, சுக்குக் காப்பி அருந்தி வரவும். உணவில் இஞ்சி, வெள்ளைப் பூண்டு தவறாமல் சேர்க்கவும். மூலாம் பழ ஜூஸ் தினமும் அருந்தவும். இதனால் இரத்தம் கெட்டியாகாமல் ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். வெள்ளை இரத்த அணுக்களும் சுறுசுறுப்பாக இருந்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும்.

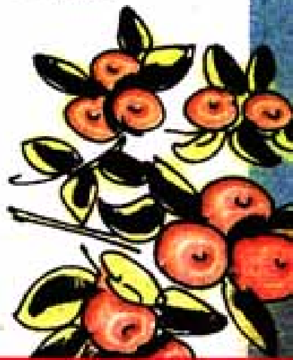
பிடிக்கவில்லை, போரடிக்கிறது என்று வெறுக்காமல் காரட் ஜூஸ், சாத்துக்குடி ஜூஸ் போன்றவற்றை வாரம் மூன்று தடவையாவது அருந்தி வாருங்கள்.

காபி, தேநீர் முதலியவற்றைக் குறையுங்கள். மது, மருந்து முதலியவற்றைத் தவிருங்கள். இதனால் விரைந்து குணமாவீர்கள்.

வாரம் மூன்று நாள் மட்டும் மீன் சாப்பிடலாம்.

மேற்கண்ட உணவு முறைகளால் உடலும், மனமும் புதுப்பிக்கப்பட்டு விடுவதால் உடல், மனம் தொடர்பான எல்லாவிதமான பிரச்சினைகளும் அகல, எளிதாக வழி பிறக்கும். தைரியமாக நம்பிக்கையுடன் வாழ்வீர்கள்.







சிலவகை உணவு வகைகளை அற்புத உணவுகள் என்கிறோம். அந்த அற்புத உணவுகள் மேலும் மேலும் தரும் அற்புதமான வியத்தகு மருத்துவ குணங்கள் நம்மைப் பிரமிக்க வைக்கின்றன.

அந்த அற்புத உணவுகள் என்னென்ன?

ஒருவர் எந்த வயதுக்காரராக இருந்தாலும் சரி, சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும். அதற்கு மூளை சரியான வெப்ப நிலையில் இருக்க வேண்டும். காய்ச்சல் 105 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட் முதல் 108 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட் வரை உயர்ந்தால் மூளையில் உள்ள பாஸ்பரஸ் உப்பு உருகி விடுகிறது. இதனால் மேலும் மூளையின் வெப்பநிலை உயர்கிறது. சோர்வு ஏற்படுகிறது. மூளை சுறுசுறுப்பாக இருந்தால்தான் ஒவ்வொரு திசுவும், நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும், நரம்பு



அற்புத

மண்டலமும் நன்கு செயல்பட்டுக் காய்ச்சல் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளும்.

இந்த நிலையில் நம்மிடம் சோயா பீன்ஸ், காரட், கடலைப் பருப்பு, கோதுமை ரொட்டி, பாலிஷ் செய்யப்பட்ட அரிசி, வால்நட், பாதாம் பருப்பு, வறுத்த வேர்க்கடலை, வஞ்சிர மீன், அளவான பால் முதலியன இருந்தால் மூளை சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். காய்ச்சல் ஏற்படும் சூழ்நிலை உருவாகும் போது, உடலில் ஏற்படும் மாற்றத்தை எதிர்கொள்ள இந்த உணவுகளில் ஏதேனும் இரண்டு, அல்லது மூன்றாவது தினமும் இடம்பெற வேண்டும். இவை இடம்பெற்றால் உடல் தன்னைத்தானே எளிதில் குணப்படுத்திக் கொண்டு விடுகிறது.

மஞ்சள் காமாலை, மார்பகப் புற்றுநோய், இருதய நோய், சிறுநீரகக் கோளாறு முதலிய

வற்றிற்கு தினமும் (ஒரு மாதம்) அரை கிலோ முதல் ஒரு கிலோ வரை திராட்சையை சாறாகவோ, சாதாரணமாகவோ சாப்பிட்டு வந்தால் இவை அனைத்தும் முழுக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்து விடும். திராட்சைப் பழத்தில் அப்படி என்ன இருக்கிறது? புற்றுநோய், இருதய நோயாளிகள் இனிப்பு எதுவும் சேர்க்காமல் திராட்சையை உடனுக்குடன் சாறாக மாற்றி அருந்தி வந்தால் போதும். திராட்சையில் காரப் பொருள் இருக்கிறது. மக்னீசியம் இருக்கிறது. இரத்தத்தில் உள்ள காரத்தன்மையை எதிர்த்து நின்று சமனப்படுத்தி விடும் இந்த இரசாயனப் பொருளான காரப் பொருள்.



திராட்சையில் தண்ணீர் அதிகம். எனவே, உடலில் எந்த உறுப்பிலாவது கடினமான அடைப்போ, சேமிப்போ இருந்தால் அதைக் கரைத்து உடனே

உணவுகள்!

வெளியேற்றி விடும். மக்னீசியமும், காரப் பொருளும் தொடர்ந்து திராட்சை சாப்பிடுவதன் மூலம் கிடைத்துக் கொண்டே இருப்பதால் எல்லா உறுப்புகளும் ஆரோக்கியத்தைத் திரும்பப் பெற்று விடுகின்றன. திராட்சையின் மூலம் மக்னீசியம் கிடைத்துக் கொண்டே இருப்பதால் மாரடைப்பு என்ற அபாயம் முழுவதும் தடுக்கப்படுகின்றது.

உங்களுக்கு அடிக்கடி இனிப்புச் சாப்பிட வேண்டும் போல் தோன்றுகிறதா? தேன் பாட்டில் ஒன்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வேறு வகை ஸ்வீட்கள் வேண்டாம்.

தினமும் பத்து ஆலிவ் இலைகளை வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்து அருந்தினால் உடல் நலத்துக்குத் தேவையான பொட்டாசியம் கிடைத்து விடும். இதற்கு பொட்டாசியம் தேநீர் என்று பெயர்.

உணவால் அழகு

நீங்கள் கறுப்பா? சிவப்பா? மாநிறமா? நீங்கள் எந்த வயதுக்காரராக இருந்தாலும் உங்கள் நிறம் மாறக்கூடியதுதான். மாநிறமாகவோ, சற்றுக் கறுப்பாகவோ உள்ளவர்கள் ஆணாக இருந்தாலும் பெண்ணாக இருந்தாலும் உணவில் கவனம் செலுத்தினால் உங்கள் தோல் பளபளப்பாக மாறிவிடும்.

இதற்காக காலையில் தக்காளி சாறும், மதியமோ அல்லது இரவிலோ ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்களோ சாப்பிடும் பழக்கம் தொடர வேண்டும். முடிந்தால் மதியமும் தக்காளி சாறு அருந்துவது நல்லது. தக்காளியிலும், ஸ்ட்ராபெர்ரி பழத்திலும் உள்ள வைட்டமின் சி எலும்புகளிலும், திசுக்களிலும் காணப்படும் புரதப் பொருளான கொலாஜனை தயாரித்துக் கொடுக்கிறது. இந்த இயற்கைப் பொருள் தோலுக்குச் சதைப்பற்றையும் தந்து தோலை அழகாகத் தொய்வில்லாமல் ஆக்குகிறது.

இதனால் தோல் பளபளப்பாக மாற ஆரம்பிக்கிறது. இதுவே நிற மாற்றத்தின் ஆரம்பமாகும். தக்காளியில் உள்ள லைகோபென் என்ற பொருள் எல்லாவிதமான புற்றுநோய்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

பாதாம் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, வால்நட், வேர்க்கடலை, போன்றவற்றில் உள்ள வைட்டமின் ஈ ஆரோக்கியமான திசுக்களை உருவாக்கித் தந்து பராமரிக்கிறது. எனவே தினமும் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை சிறிதளவேனும் சாப்பிட்டு வர



அதிகரிக்குமா?

வேண்டும்.

உங்கள் உணவில் முட்டை கோஸ், சோயா மொச்சை, முழுத்தானியங்கள், பால் மற்றும் தயிர் ஆகிய இந்த ஐந்தும் தினமும் இடம்பெற வேண்டும். முட்டை கோஸிற்குப் பதிலாக சீசனின் போது காலிஃப்ளவர் பயன்படுத் தலாம். இந்த உணவுகளில் மக்னீசியம் என்ற தாது உப்பு அபரிதமாக உள்ளது. இந்த உப்பு தோல் இறுக்கம் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்கிறது. மனதில் கவலை ஏற்பட்டால் அது தோலி லும் ஒருவித இறுக்கத்தை ஏற் படுத்தி பளபளப்பு இல்லாமல் வறண்ட தோலாகக் காட்சி யளிக்கும். ''என்ன கவலை உனக்கு? ஏன் இப்படி ஆயிட்டே?" என்று பிறர் கேட்பது இதன் அடிப்படையில்தான்! எனவே, மக்னீசியம் அதிகம் உள்ள இந்த உணவுகளை தினமும் உணவில் சேர்க்கவும். கைக்குத்தல் அரிசி, சம்பா கோதுமை, ரவை, கேழ்வரகு முதலிய முழுத் தானியங்கள் மிகவும் நல்லது.

அடுத்து பச்சைப் பட்டாணி, மொச்சை முதலியவை உங்கள் உடம்பில் இரும்பு, உப்பு குறைந்து விடாமல் தொடர்ந்து விநியோ கித்துக் கொண்டே இருப்பதால் உடலில் சக்தி அதிகரிக்கும். அதே நேரத்தில் உங்கள் தோல் எந்த நிறத்தில் இருந்தாலும் வறண்டு போய் காட்சியளிக்காமல் ஒளிக் கதிர் உமிழும் பளபளப்பு நிற மாகவும் காட்சியளிக்கும். தினமும் ஒருவேளை மேற்கண்ட மூன்று உணவுகளில் ஏதேனும் ஒன்றை யாவது சேர்த்து வாருங்கள்.

அடுத்து, காபி, டீ, மது, ஐஸ் கிரீம், ஜூஸ் என எது அருந்தினா லும் உடனுக்குடன் இரண்டு தம்ளர் தண்ணீர் அருந்தி விடுங் கள். குடும்பப் பிரச்சினை, அலு வலகப் பிரச்சினை, பணப்பிரச் சினை முதலியவை இருக்கும் போது அந்த நாளில் கூடுதலாகத்





தண்ணீர் அருந்தி வாருங்கள். முகத்தில் எண்ணெய் வழிவதும், பருக்கள் தோன்றுவதும் இதன் மூலம் தடுக்கப்படும்.

ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் காரட் சாறு அருந்தி வாருங்கள். காரட் இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி வறண்ட தோலைப் பளபளப்பாக்கி, முக அழகை ரோஜா போல் மாற்றி விடுகிறது. பருக்கள், சளி, குடல் புழுக்கள் முதலியவற்றால் அவதிப்படுவோர் தினமும் 100 கிராம் காரட்டை தண்ணீரில் நன்கு கழுவி விட்டு சாப்பிட்டு வரவும். மேற்கண்ட மூன்று பிரச்சினைகளும் குணமாகும்.

உணவை இரும்புச் சட்டியிலேயே சமைப்பதால் அழகாக மாறப் போதுமான அளவு இரும்புச் சத்தும் கிடைக்கும்.

மேற்கண்ட அனைத்து உணவு வகைகளும் உங்கள் தோலை ஆரோக்கியமாகப் பாதுகாத்து நோய்கள் வராமலும் முன்கூட்டியே தடுக்கின்றன. உடல் எடை அதிகரிக்காமலும் கட்டுப்படுத்துகின்றன. எனவே, ஏற்கெனவே சிவப்பாக, அழகாக உள்ளவர்களும் இந்த உணவு வகைகளை சில மாதங்கள் விடாமல் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலும், மனமும் உற்சாகமாக இருப்பதை உணர்வார்கள்.

உணவிற்கும், தோற்றப் பொலிவிற்கும் நிச்சயம் தொடர்பு உண்டு நம்புங்கள்.

சாக்லேட்டை மறவாதீர்கள்

சாக்லேட் சாப்பிடும் போது பலர் ஒருவிதப் பெருமையையும் முகத்தில் வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டியபடி சாப்பிடுவார்கள். இது அதிகாரபூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. எந்தவிதமான அகங்காரத்தினாலும் ஏற்படாத பெருமை இது. டேவிட் பார்ட்டன் என்ற அமெரிக்க சைகோபார்மாலஜி மருத்துவர், தினமும் சாக்லேட் பார் சாப்பிட்டால் 52 சதவிகிதம் மன அமைதி அதிகரிக்கிறது. அதனால் தெளிவாகச் சிந்தித்து முடிவெடுப்பது, சீராகச் செயல்படுவது முதலியன ஒழுங்காக அமைகிறது என்று கண்டுபிடித்துள்ளார். ஆனால் கொழுப்புச் சத்து குறைவாக உள்ள சாக்லேட்டுகளை மட்டுமே சாப்பிடலாம். சர்க்கரை, பால் கொழுப்பு உடலில் சேர்வது வேறு தீங்குகளை விளைவிக்கும்.



ஓட்ஸ் என்பது உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டவர்களுக்கு மட்டும் என்று பலரும் நினைக்கிறார்கள். தினமும் ஒருவேளை ஓட் மீல் சாப்பிட ஆரம்பியுங்கள். அப்புறம் உங்களைப் பிடிக்க முடியாது. அந்த அளவிற்கு உற்சாகமாகவும், நம்பிக்கையுடனும் வாழ்வீர்கள். மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதால் இம்யூனோ குளோபின்-ஏ என்ற பொருள் உடலில் உருவாகி நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்து, உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும்.

ஓட் என்பது புல்லரிசிக் கூழின் உலர்ந்த வடிவமாகும். இது நம்மூர்களில் இப்போது கிடைக்கிறது.

குதிரைகள் சலிப்பின்றி ஓடுகின்றன. ஓட்ஸ் சாப்பிடுவதால்தான். இதே போல் எந்த வயதுக்காரரும் உற்சாகமாக வாழலாம். ஓட்களில் அதிக அளவு சத்தும், சக்தியும் உள்ளன.



100 கிராம் ஓட்ஸில் 150 கலோரி கிடைக்கிறது. மாவுச்சத்து 67 சதவிகிதம், புரதம் 16 - சதவிகிதம், கொழுப்பு 7 சதவிகிதம் முதலியவை உள்ளன. அதிக உடல் உழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு உதவும் முழுமையடைந்த கொழுப்பு. கொலஸ்ட்ராலை குறைக்க 4.6 கிராம் நார்ச்சத்தும், ஒரு கிராம் லினோலிக் அமிலமும் ஓட்ஸில் உள்ளன. மீனில் உள்ள ஒமேகா-3க்கு இணையான அமிலம் இது.

சிகரெட், புகையிலை போடும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் ஓரிரு மாதங்கள் உணவில் தினமும் ஓட்ஸ் சேர்த்து வந்தால் ஓட்ஸில் உள்ள 'பி' குரூப் வைட்ட

மின்களும், இந்த வகையான தாது உப்புக்களும் நச்சு முறிவு மருந்தாகச் செயல்பட்டு சிகரெட்

பிடிக்கவும், புகையிலை போடவும் தூண்டும் பழக்கத்தைக் குறைக்கும்.

எந்த ஓர் உணவிலும் 24 விதமான தாவர உயிர்க்கூறுகள் இல்லை. ஓட்ஸில் மட்டுமே உள்ளன. இவை சிறந்த ஆண்டி ஆக்ஸைடென்ட்டுகளாகவும் செயல்பட்டு நோய்களைத் தடுக்கின்றன.

ஃப்ரீ ராடிக்கல் திரவம் அதிகம் சுரக்காமல் தடுக்கப்படுகிறது. இதனால் முதுமை தடுக்கப்படுகிறது. புற்று நோய் வராமல் பாதுகாப்பும் தரப்படுகிறது.

உலகில் ஐரோப்பியர்கள் ஓட்ஸ் பிரியர்கள். சுவிட்சர்லாந்தில்தான் மிக அதிகமாக ஓட்ஸ் மீல் சாப்பிடுகின்றனர். இவர்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வாழ்கிறார்கள். காரணம், ஓட்ஸிலிருந்து கிடைக்கும் தாது உப்புக்கள் இவர்களை உற்சாகமாக வாழ வைக்கின்றன.

தாம்பத்தியத்தில் ஆர்வம் இல்லையா? கொஞ்ச நாளைக்கு ஓட்ஸ் சாப்பிடுங்கள். இது ஒரு வகையில் வயாகரா என்பதையும், இளமை தரும் தங்க பஸ்பம் என்பதையும் உணர்வீர்கள்.

எல்லாவற்றையும் விட, தொற்றுநோய்களையும், பிற நோய்களையும் தடுக்கும் துத்தநாக உப்பும் ஓட்ஸில் உள்ளன. இதனால் ஏதேனும் நோய் வந்தாலும் ஓட்ஸ் கஞ்சி குடிப்பவர் விரைந்து குணமாகி விடுவார்.



ஓட்ஸ் என்னும் ஒப்பற்ற உணவு!

காலை உணவை மறவாதீர்கள்!

ஆறிலிருந்து எந்த வயதுக்காரரும் காலைப் பலகாரத்தைத் தவிர்க்கக் கூடாது. முதல் நாள் இரவு ஒன்பது மணிக்கு சாப்பிட்டவர் மறுநாள் பகல் ஒரு மணிக்கு சாப்பிட்டால் அந்த இடைப்பட்ட 15, 16 மணி நேரத்தில் மூளையில் குளுகோஸ் தீர்ந்து போயிருக்கும். இதுதான் நமக்கு சக்தி தருகிறது. மூளை, பசியால் துடிப்பதால் நமது உடல் கூடுதலாக வேலை செய்து மாவுச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு போன்றவை உடலில் எங்கேயாவது சேமிப்பாக இருந்தால், அதை உடனடியாக உடைத்து எடுத்து மூளைக்கு அனுப்பி வைக்கிறது. காலையில் தெளிவாக, ஒருமுகச் சிந்தனையுடன் சிந்தித்து நம் கடமையைச் செய்ய வேண்டும். அதற்கு மூளையில் குளுகோஸ் தேவை. அங்கே சேமிப்பாக குளுகோஸ் இல்லை.

உடல் எடை கூடும் என்பதால் பலர் காலைப் பலகாரத்தைத் தவிர்க்கிறார்கள். ஆனால், மதியம் கூடுதலாகச் சாப்பிட்டு விடுகிறார்கள். இதற்குப் பதிலாக காலையில் சப்பாத்தி பால் அல்லது இட்லி சாம்பார், ஒரு கப் பழச்சாறு. இந்த இரண்டும் இல்லை என்றால் எட்டு ரொட்டித் துண்டுடன், ஒரு கப் பால் சாப்பிடலாம். இதனால் மூளைக்கு குளுகோஸ் கிடைப்பதால் காலையில் மூளை படு தெளிவாக இருக்கும்.

அரிசியையும் உளுத்தம் பருப்பையும் ஊறவைத்து பிறகு அரைத்து மறுநாள் காலையில் இட்லி, தோசையாகச் சாப்பிடுகிறோம். இது மிகச் சிறந்த இரண்டு மடங்கான சத்துணவு என்று சமீபத்திய 2001-ஆம் வருட ஜப்பானிய ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன.

அரிசியிலும் உளுத்தம் பருப்பிலும் உள்ள வைட்டமின்கள், நார்ச் சத்துக்கள், இரும்பு, கால்சியம், பாஸ்பரஸ் போன்ற உப்புக்கள் நோய் நச்சு முறிவு மருந்தாக உயர்கின்றன. அமினோ அமிலங்களும் பன்மடங்கு அதிகரிக்கின்றன. திசுக்களை பழுது பார்த்து புதுப்பிக்கும் லைசின் என்ற அமினோ அமிலம் மூன்று மடங்கும் சிறுநீரகங்களின் செயல்பாட்டுக்கு உதவும் காமா அமினோ பட்ரிக் என்ற அமினோ அமிலம் பத்து மடங்கும் அதிகரிக்கின்றன. இதனால், இட்லி, தோசை முதலியவற்றில் இரவில் ஊற வைத்து காலையில் சாப்பிடும் கொண்டை கடலையில் கிடைப்பது



இட்லி

போல தாது உப்புக்களும், அமினோ அமிலங்களும் கிடைக்கின்றன. லைசின் அமினோ அமிலம் பசி ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்கிறது. இட்லி மூலம் இந்த அமிலம் உடனே கிடைப்பதால் பசியும் உடனே அகன்று மனத் திருப்தியும் கிடைக்கிறது.

இட்லி, தோசை வகைகள் முதலியவற்றைச் சாப்பிடும்போது வைட்டமின் 'சி' உள்ள முருங்கைக் கீரை பச்சடி, முருங்கைக் காய் சாம்பார் நல்லது. அல்லது ஏதேனும் ஒரு கீரைப் பச்சடியும் தேவை. இல்லையெனில் புதினா, கொத்து மல்லி போன்ற துவையல். காரணம் லைசின் அமிலம் உடலில் பாதுகாப்பாக இருக்க உதவுவது வைட்டமின் 'சி'தான். அது கீரைகளில் தாராளமாக இருக்கிறது.



எனவே, இட்லி, தோசை, அரிசி, கோதுமை சாதத்தைவிடத் தரமான உணவுகள் என்பதை உணர்வோம்.

சாப்பிடுங்கள்!

காலையில் பலகாரம், புதிய உண்மை!

தமிழக மக்கள் சத்துணவு நிபுணர்களின் ஆலோசனைப்படி புரதம் மற்றும் கொழுப்பு உணவை காலையில் சாப்பிட ஆரம்பித்துள்ளனர். இந்த நிலையில் கனடா ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஒருநாளின் மிக முக்கியமான உணவு காலைப் பலகாரம்தான். அது பழம் போன்று உணவாக மட்டும் இருக்க வேண்டாம் என்று கூறியுள்ளனர். மாவுச் சத்து உள்ள தானிய உணவுகளை நன்கு சாப்பிட வேண்டும் என்று கூறியுள்ளனர். இதனால் ஞாபக சக்தி அதிகரிக்குமாம்.

உண்ணாவிரதத்திற்குப் பிறகு புரதம், கொழுப்பு உள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட்டவர்களை விட மாவுச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு சாப்பிட்டவர்களின் ஞாபக சக்தி அதிகமாகவும்; அவர்கள் சுறுசுறுப்பாக இருந்ததையும் இந்த ஆய்வாளர்கள் கண்டுபிடித்து உள்ளனர்.

இதனால் மதியமும், இரவும் குறைவாகவே சாப்பிடும் பழக்கமும் தொடரும். எனவே, இட்லி, சப்பாத்தி, சாம்பார், சட்னி, கோதுமை, ரவை, உப்புமா,அடை போன்றவை நன்கு சாப்பிடுங்கள். இத்துடன் ஏதாவது ஒரு பழமோ அல்லது பழச்சாறோ தவறாமல் காலைப் பலகாரத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சுறுசுறுப்பும், ஞாபக சக்தியும் சீராகத் தொடரும். இது 2001-ஆம் ஆண்டு கண்டு பிடிக்கப்பட்ட உண்மை.



டென்ஷனா?

கவலை, மன இறுக்கம், பரபரப்பு முதலியவற்றின் போது காபி, தேநீரை விடச் சுறுசுறுப்பைத் தருவது காய்கறி சாலட்தான். இல்லையெனில் பழச்சாறு அல்லது காய்கறிச் சாறு சாப்பிடலாம். பழச்சாற்றில் இனிப்புச் சேர்க்காமல் அருந்தவும். உடலில் நீர்க்கூறு வற்றினால் சோம்பல் எட்டிப் பார்க்கும்.

உணவில் கசப்பைத் தவிர்க்காதீர்கள்!

கசப்பான செடி கொடிகளை விலங்குகள் விஷம் என்று ஒதுக்கித் தின்னாமல் விட்டு விடுகின்றன. நாவிற்கு ருசியானவற்றை மட்டும் சாப்பிடும். நாமும் கசப்பு, துவர்ப்பு, உறைப்பு ஆகிய சுவை உள்ள உணவு வகைகளைத் தவிர்க்கிறோம்.

பாகற்காய் மட்டும் கசப்பல்ல, முட்டைக் கோஸ், கிரேப் ஃப்ரூட், கடுகுக் கீரை, கருப்புத் திராட்சை, இரவு ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் சாப்பிடும் கொண்டைக்கடலையும் கசப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய சுவைகளைக் கொண்டவையே. தேநீரிலும், சாக்லேட்டிலும் கூட சிறு அளவில் கசப்புச் சுவை இருக்கிறது.

ஆனால், அமெரிக்கர்களின் உணவில் இந்தக் கசப்புச் சுவை குறைவு. உணவு வகைகளைப் பதப்படுத்தும் போது அந்த அரிய சுவைகளைத் தரும் மூலப் பொருள்களை அகற்றி விடுகிறார்கள்.

வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப் பொருள்கள் போலவே பழங்களிலும் காய்கறிகளிலும் கசப்புச் சுவைகள் இம்மி அளவே உள்ளது. இந்தக் கசப்புச் சுவையை 'பைட்டோ நியூட்ரியன்ட்ஸ்' என்கிறார்கள். இம்மி அளவே உள்ள இந்த இரசாயனச் சத்துப் பொருள்கள் புற்று நோய், குருதிக் குழாயின் சுவர்கள் பழுதடைதல், இரவில் பார்வைத் திறன் மங்குதல் உள்பட அனைத்தையும் குணமாக்க வல்லவை. இக் கசப்புச் சுவை ஆரோக்கியத்தை ராணுவ வீரர் போல் பாதுகாக்கிறது.

கிரீஸ், இத்தாலி, ஃபிரான்ஸ் ஆகிய நாடுகளில் கசப்புச் சுவையுள்ள காய்

தினமும் நான்கு ஆப்பிள்

தினமும் நான்கு ஆப்பிள், இரண்டு முறை கறுப்புத் தேநீர், (பால் கலக்காதது) இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றை மட்டும் விடாமல், தினசரி அருந்தி வந்தால் இதய நோய்களுக்கும், புற்றுநோய்களுக்கும் 'குட்பை' சொல்லி விட்டீர்கள் என்று அர்த்தம்.



எனவே, டென்ஷனாக இருந்தால் ஆறு தம்ளர் தண்ணீர் அருந்தினால் உடனே எல்லா செல்களும் அமைதியாகி மூளையை பரபரப்பில்லாமல் இருக்க நரம்பு மண்டலமும் உத்தரவு போட்டு விடும். காபி, தேநீர் அருந்துபவர்கள் நிறைய தண்ணீர் குடித்து வர வேண்டும். இதனால் மன இறுக்கம் எளிதில் விலகும்.



கறிகளை லேசாக உப்பு, ஆலிவ் எண்ணெய் முதலியன சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிடுவதால்தான் இந்தச் சுவை லேசாக மறைந்து உணவை உள்ளே செல்ல வைக்கிறது. இந்தக் கூடுதல் கசப்புச் சுவை இதய நோய் வராதபடி துணை நிற்கிறது.



இன்னும் இரண்டொரு ஆண்டுகளிலேயே தாவரங்களில் இருந்து இந்த பைட்டோ நியூட்ரியன்ட்டுகளைப் பிரித்தெடுத்து அவற்றை ஃபாஸ்ட் ஃபுட் உணவு வகைகளில் சேர்க்க இருக்கின்றனர். மரபணுப் பொறியியல் மூலம் இந்த வகையான சத்துக்கள் நிறைந்த காய்கறிகள், பழங்கள் முதலியவற்றை அதிகம் உற்பத்தி செய்ய இருக்கின்றனர்.

நாம் இச் சுவையை இயற்கையாகவே பெறலாம். ஒரு காரட், இரண்டு தக்காளி, முதலியவற்றை சமைக்காமல் தினமும் சாப்பிடுவதன் மூலம் இச்சுவை நமக்குக் கிடைத்து வருகிறது. கொழுந்து வேப்பிலைகளை விழுதாக அரைத்து ஒரு பட்டாணி அளவில் அதிகாலை சாப்பிட்டு வரவும். கறிவேப்பிலைத் துவையல், வெங்காயம் சேர்த்த தேங்காய்த் துவையல், தக்காளி சூப், பாகற்காய் குழம்பு, முட்டைக்கோசுச் சாறு மூலமும் இந்த பைட்டோ நியூட்ரியன்ட்டுகள் நமக்கு நன்கு கிடைக்கும்.

பிரிட்டனிலும் டென்மார்க்கிலும் இந்த வகையில் பழங்கள், காய்கறிகளை பச்சையாகவே சாப்பிட ஆரம்பித்துள்ளனர்.



இந்த இரண்டிலும் காட்சின்ஸ் மற்றும் EGCG என்ற தாவர உயிர்க் கூறுகள் உள்ளன. வைட்டமின் 'ஈ'யை விட மிகவும் சக்திவாய்ந்த நச்சுமுறிவு மருந்துகள் இவை. ஆப்பிளைத் தோலுடனேயே சாப்பிடுங்கள். இதில் உள்ள 'பாலிபெனால்ஸ்' எல்லாவிதமான புற்றுநோய்களையும் தடுத்துக் குணப்படுத்தும். கறுப்புத் தேநீரை உங்கள் விருப்பப்படி சாப்பிடலாம்.

பப்பாளியை ஒதுக்காதீர்கள்

தினமும் ஓர் ஆப்பிளைச் சாப்பிடுங்கள். இதன் மூலம் டாக்டரிடம் செல்வதைத் தவிருங்கள் என்பது பழைய மந்திரம். ஆப்பிள் என்று இருக்கும் இடத்தை இப்போது பப்பாளியும் பிடித்து விட்டது.

காரணம் என்ன? இது, ஆறு முதல் நூறு வயது வரை உள்ள அனைவருக்கும் ஏற்ற ஒரு சூப்பர் பழமாகும்.

கலோரியும், கொழுப்பும் குறைவாக உள்ள பழம் என்பதால் பப்பாளி உடல் எடை அதிகரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்கிறது. 100 கிராம் பப்பாளியில் கிடைக்கும் கலோரி அளவு 32 தான்.

பப்பாளியில் உள்ள பொட்டாசியம் உப்பு, இரத்தக் கொதிப்பைக் குறைத்து மூளையில் விழிப்புணர்ச்சியை ஊட்டுகிறது. வயிற்றில் புழு பூச்சிகளால் அவதிப்படுகின்றவர்களுக்கும், ஜீரண சக்தி கோளாறு உள்ளவர்களுக்கும் பப்பாளியில் உள்ள பாப்பைன் என்னும் செரிமானப் பொருள் சர்வ சக்தி வாய்ந்த மருந்தாக இருந்து குணப்படுத்துகிறது. பலமான விருந்துக்குப் பிறகு பப்பாளிப் பழத்துண்டுகள் ஐந்தாறு சாப்பிட்டால் போதும். உடனே, சாப்பிட்டவை அனைத்தும் நன்கு ஜீரணமாகி விடும்.

நீண்ட நாள் வாழ விரும்புகிறவர்கள் தங்கள் உடலில் இறந்து போன உடல் செல்களையும், வறண்டு போன தோலையும் இயற்கையாக அகற்ற விரும்பினால் தினமும் பப்பாளி சாப்பிடவும். இந்தப் பழத்தை அளவு தெரியாமல் அதிகமாகச் சாப்பிட்டாலும் உடலுக்குத் தொந்தரவு ஏற்படாது. இதனால் எப்போதும் அழகாகக் காட்சியளிக்க விரும்பும் பெண்களும் தினமும் பப்பாளி சாப்பிடுவது நல்லது.

பெண்களின் நம்பிக்கைக்குரிய பழம் இது. மாதவிலக்கு சரியான இடைவெளியில் நடக்க உதவும். மாதவிலக்கு சம்பந்தமான கோளாறுகள் எளிதில் குணப்படுத்தப் படுவதால் பெண்கள் தினமும் பப்பாளிப் பழம் சாப்பிட வேண்டும். 100 கிராம் பழத்தில் உள்ள இரும்புச் சத்து பெண்களுக்கே உரிய இரத்த சோகையைத் தடுத்து விடும்.

தோல் சம்பந்தமான அனைத்துக் கோளாறுகளையும் பப்பாளிக் காயும், பப்பாளிப் பழமும் குணப்படுத்துகின்றன. பப்பாளியில் உள்ள இன்னொரு செரிமானப் பொருளான பெப்சின் மலச்சிக்கலும், வயிற்றுக் கோளாறும் வராமல் பாதுகாக்கிறது.

உடலில் நோய்த் தன்மையின் வளர்ச்சி, பாக்டீரியா வளர்ச்சி, புற்றுநோய் வளர்ச்சி

முதலியன வராமல் அடித்து நொறுக்குகிறது பப்பாளி. அதற்கு ஏற்ப ஆரஞ்சுப் பழத்தில் உள்ளதை விட இரண்டு மடங்கு அதிகமாக ஆஸ்கார்பிக் அமிலம் பப்பாளியில் இருக்கிறது.

மாம்பழத்திற்கு அடுத்து வைட்டமின் 'ஏ' அதிகம் உள்ள பழம் இது. இதனால் பார்வைத் திறன் அதிகரிக்கும்.

நாவிற்கு இனிமையான பழம் இது. பித்தத்தைப் போக்கும். ஆண்களுக்கு ஆண்மை விருத்தியை அதிகரிக்கும். நீரிழிவு, சிறுநீரகக் கோளாறு, இரத்தக் கொதிப்பு, இதய நோய் முதலிய நோய் உள்ளவர்களுக்கு அருமருந்தான பழம் இது. ஆஸ்த்மாவைக் குணப்படுத்தும். இதயத்தைப் பலப் படுத்தும் கார்பைன் என்ற செரிமானப் பொருளும் பப்பாளியில் இருக்கிறது. எனவே, பப்பாளிப் பழத்தை தினமும் சாப்பிட்டால் ஆயுள் நீடிக்கும் என்பது உறுதி.



தினமும் மது அருந்துபவர்களும், கல்லீரல் நோய், மஞ்சள் காமாலை போன்றவற்றிற்குச் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்பவர்களும் ஒரு தேக்கரண்டி பப்பாளி விதைகளை அரைத்து, அதில் பத்துத் துளி எலுமிச்சம் பழ ரசத்தை விட்டுச் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். தினமும் இரு வேளை இதுபோல ஒரு மாதம் சாப்பிட்டால் கல்லீரல் பலம் பெறும். இதே காலகட்டத்தில் தினமும் ஒரு பப்பாளிப் பழம் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

75 வயதைத் தாண்டிய நடிகர் நாகேஸ்வரராவ் "எது சாப்பிட்டாலும் சாப்பிடாவிட்டாலும் தினமும் பப்பாளிப் பழத்தில் சில துண்டுகளாவது சாப்பிடாமல் இருக்க மாட்டேன்" என்று கூறியிருக்கிறார். உடலில் முதுமைப் பண்பு வளர்ச்சியடைவதை பப்பாளியில் உள்ள உயர் தரமான தாது உப்புக்களும், வைட்டமின்களும், செரிமானப் பொருள்களும் தடுத்து நிறுத்தி விடுகின்றன என்கிறார் இவர்.

புதினா பற்றிய

வயிற்றுவலி, வயிற்று உப்புசம், வாந்தி, சளி, இருமல், ஆஸ்துமா, மூட்டுவலி, வாயுத் தொல்லை மஞ்சள் காமாலை, பசியின்மை, மலச்சிக்கல், உணவுச் செரிமானமின்மை, கல்லீரல் மற்றும் நுரையீரல் கோளாறுகள், தோலில் வறட்டுத் தன்மை, பித்தம், சுவைகளை உணர முடியாத தன்மை ஆகிய கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும் அரிய கீரையாக இந்தப் புதினாக் கீரை திகழ்கிறது.

உணவிற்கு நறுமணமூட்டும் உயர்ந்த பொருளாகவும், அபூர்வ மூலிகையாகவும் இக் கீரை திகழ்கிறது. மனத்தை மயக்கும் நறுமணத்தையும் இக் கீரை பெற்றுள்ளதால் மேலை நாடுகளில்



தோட்டம் இல்லாதவர்கள் கூட வீட்டில் தொட்டியிலேயே இக் கீரையைப் பயிர் செய்கின்றனர். அந்த அளவிற்குப் பயனுள்ள மருத்துவக் குணம் நிரம்பிய கீரை இது.

தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் தேநீருக்குப் பதிலாக இக் கீரையைக் காயவைத்து தேநீர் தயாரித்து அருந்தலாம். உலர்ந்த புதினாக் கீரைப் பொடியிலும் சத்துக்கள் அனைத்தும் குறைந்து விடாமல் இருக்கின்றன. டீத் தூளுக்குப்



புதிய உண்மைகள்!

பதிலாக இரண்டு தேக்கரண்டி பொடியை வெந்நீர், பால் சேர்த்து அருந்தி வந்தால் மேற்கூறிய அனைத்து நோய்களும் குணமாகும். இது நோய்களுக்கும் மன இறுக்கத்துக்கும் விடுதலை கொடுத்து உடலையும், மனத்தையும் தினமும் புதுப்பித்து ஒவ்வொரு நாளையும் உற்சாகத்துடன் சந்திக்கத் தூண்டிக் கொண்டே இருக்கும்.

100 கிராம் கீரையில் ஈரப்பதம் 85 சதவிகிதம், புரதம் 5 சதவிகிதம், மாவுச் சத்து 6 சதவிகிதம், நார்ச்சத்து 2 சதவிகிதம், மீதி 2 சதவிகிதம் தாது உப்புகளும் கொழுப்பும் அடங்கியுள்ளன. கால்சியம் 200 மில்லி கிராம், பாஸ்பரஸ் 62 மில்லி கிராம், இரும்புச்சத்து 15.6 மில்லி கிராம், வைட்டமின் 'ஏ'யுடன் வைட்டமின் 'பி', 'சி', 'டி', 'ஈ' ஆகியவையும் அமைந்துள்ளன. இரும்புச்சத்து, கால்சியம், ஐந்து வைட்டமின்கள் ஆகியவற்றின் கலவையால்தான் இது மேற்கண்ட அதிசய செயல்களைச் செய்து எல்லாவிதமான நோய்களையும் குணமாக்கி நல்ல இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியுடன் ஆரோக்கியமாக வாழ வைக்கிறது!

வயிற்று உப்புசம், காலை நேர வயிற்றுப்போக்கு, காலை நேரக் காய்ச்சல், பித்த மயக்கம், பசியின்மை ஆகியவை குணமாகப் புதினாக் கீரையை மிக்ஸியில் சாறு செய்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் தலா ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் ரசமும், தேனும் சேர்த்துக் காலையில் அருந்தி வர வேண்டும். சாறு தயாரிக்க 50 கிராம் கீரை போதும். இந்தச் சாற்றை கீரைப் பூச்சி உள்ள குழந்தைகளுக்கும், சிறுநீரகத்தில் கற்கள், சிறுநீர் பிரிய அவஸ்தைப்படுபவர்களுக்கும் கொடுக்கலாம்.

வாந்தி, பசியின்மை, குமட்டல் போன்றவை குணமாகப் புதினாத் துவையல், புதினாச் சட்னி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இஞ்சி, மிளகு, வெங்காயம் சேர்த்து இக் கீரையைப் பச்சடியாகச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் ருசியுடன், நன்மைகளும் கிட்டும்.

ஒரு தேக்கரண்டி புதினாக் கீரைச் சாற்றுடன் ஒரு தம்ளர் காரட் சாறு, தலா இரண்டு தேக்கரண்டி வினிகர், தேன் முதலியவற்றைக் கலந்தால் கிடைப்பது மிகச் சிறந்த மருத்துவக் குணங்கள் நிறைந்த டானிக்! இந்த டானிக்கை மூச்சு விடச் சிரமப்படுபவர்களும், ஆஸ்துமா, டி.பி. நோயாளிகளும் தினமும் ஒரு வேளை அருந்த வேண்டும். மற்ற வகையான வைத்திய முறைகளைப் பின்பற்றும் போது கூட இந்த டானிக் சிறந்த பயனைத் தரும். நுரையீரல்களுக்கு நல்ல ஊட்டத்தை வழங்குகிறது. இதனால் நோய்க் கிருமிகள் நுழைவது தடைசெய்யப்பட்டு டி.பி., ஆஸ்துமா குணமாகிறது. குறிப்பாக கட்டியான சளியையும் நீர்த்துப் போகச் செய்து விடுகிறது.

மஞ்சள் காமாலை, வாதநோய், காய்ச்சல் போன்றவை குணமாக இரண்டு சிட்டிகை புதினாப் பொடியைத் தண்ணீரிலோ சோற்றிலோ கலந்து சாப்பிட வேண்டும். தினமும் மூன்று வேளை இந்த முறையில் சாப்பிட்டால் காய்ச்சல்

உடனே குணமாகும். மற்ற இரு நோய்களும் குணமாகும். மற்ற இரு நோய்களும் குணமாகும் வரை இந்த முறையில் சாப்பிட வேண்டும். சூடான பசும்பாலில் இரண்டு தேக்கரண்டிப் பொடியைக் கலந்து ஒரே வேளையாகவும் இந்த முறையில் சாப்பிடலாம்.

புதினாக் கீரையைப் பச்சையாக மென்றும் சாப்பிடலாம். அப்படிச் சாப்பிட்டால் நாக்குகளில் உள்ள சுவை நரம்புகள் உணர்வு பெறும். பல் ஈறுகளில் கோளாறு, பல் விழுவது முதலியவை முன்கூட்டியே தடுக்கப்படும். பல் தொடர்பான நோய்கள் அனைத்தும் செலவின்றியே குணமாக இக் கீரையை அடிக்கடி மெல்லுங்கள். அல்லது புதினாக் கீரைப் பொடியைக் கொண்டே பல் துலக்குங்கள். இக் கீரையில் எடுக்கப்படும் எண்ணெய் பற்பசைகளில் முக்கிய மூலப் பொருளாகச் சேர்க்கப்படுகிறது.

இது எண்ணெய் மருந்து தயாரிப்புத் தொழில், மிட்டாய், ரொட்டி போன்ற தின்பண்டத் தயாரிப்புகள் முதலியவற்றிலும் சேர்க்கப்படுகிறது.

பாடகர்கள் இனிமையான குரல்வளத்தைப் பெறவும், பேச்சாளர்கள் உரத்தும், பிசிறின்றியும், தெளிவாகப் பேச மேடையில் ஏறும் முன்பாகப் புதினாக் கீரையைக் கஷாயமாக்கி, அதில் உப்புச் சேர்த்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கஷாயத்தினால் வாயைக் கொப்பளிக்க வேண்டும். கரகரப்பான குரல் உள்ளவர்களும் இந்த முறையில் கொப்பளித்து வந்தால் இனிமையான குரல் வளத்தைப் பெறுவார்கள்.

ஐரோப்பாவைத் தாயகமாகக் கொண்டது புதினாக் கீரை. ஆனால் இது இந்தியச் சமையலில்தான் அதிகம் இடம்பெறுகிறது. ஜப்பானியரும், சீனரும் இதை முக்கிய மூலிகை மருந்தாகக் கடந்த இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளாகப் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.



"மிகவும் உடலை வருத்திச் செய்யப்படும் ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி இதயத்தைப் பாதுகாக்கிறதா என்று எங்களால் உறுதியாகச் சொல்ல முடியவில்லை. ஆனால், விறுவிறுவென்று நடக்கும் துரித நடை இதயநோயை அண்ட விடாமல் பார்த்துக் கொள்கிறது என்பதை எங்களால் உறுதியாகக் கூற முடியும்" என்கிறது பிரிஹ்ஹாம் மற்றும் பெண்கள் மருத்துவமனை. பாஸ்டன் நகரில் உள்ள இந்த மருத்துவமனை பெண்களின் இதயநோய்கள் பற்றிய டாக்டர் மெய்ர் ஸ்டாம்ஃபெரின் ஆய்வில் இந்த உண்மைகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளது.

ஆயுளை அதிகரிக்கும் அதிசய பானங்கள்



நாம் தாகம் எடுத்தால்தான் தண்ணீர் பருகுகிறோம். அதற்குப் பதிலாக தாகம் எடுத்தாலும் சரி, தாகம் எடுக்கவில்லை என்றாலும் சரி தினமும் உடல்நல ஆரோக்கியத்திற்காகவே இரண்டரை லிட்டர் முதல் 3 லிட்டர் வரை தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

இதனால் உடல் எடையைக் குறைக்க முடியும்! புற்றுநோய் உட்பட பல நோய்களை எளிதாகக் கட்டுப்படுத்த முடியும். நோய்களின் கடும் வேதனைகளைச் சந்திக்காமலேயே குணமாகி விடலாம். ஆச்சரியமாக இல்லை? இது உண்மை என்று டாக்டர் பாட்மன் என்பவர் நிரூபித்துள்ளார்!

இவர், 'உங்கள் உடலுறுப்புகள் தண்ணீருக்காக அழுகின்றன' என்று ஒரு புத்தகமும் எழுதியிருக்கிறார். நெஞ்செரிச்சல், தலைவலி, மூட்டு வலி, முதுகுவலி, உடல் சோர்வு முதலியன உண்மையில் எந்தவிதமான நோயும் அல்ல. இவை எல்லாம் பல நேரங்களில் உடலில் நீர்க்கூறு அகன்று விட்டதால் ஏற்படும் பிரச்னைகளே என்கிறார் இவர். இத்தகைய நோயாளிகள் பலருக்கு 'மோசமாக இருந்தாலொழிய நன்கு தண்ணீர் அருந்துங்கள். நீங்கள் நோயாளிகள் அல்லர். உங்களுக்கு மருந்து எதுவும் வேண்டாம்' என்று கூறித் திருப்பி அனுப்பி விடுகிறார். அவர்களும் அதிசயமாகக் குணமாகி விடுகின்றனர்.

நான்கு மாதங்கள் சிறைக் கைதிகளுக்கு மருந்து எதுவும் கொடுக்காமலேயே தண்ணீரையே கூடுதலாக அருந்தச் சொல்லி வயிற்றுப் புண், ஆஸ்த்மா, ஒவ்வாமை, இரத்தக் கொதிப்பு, கொழுப்பு, கொலஸ்டிரால் முதலிய பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களை இவர் குணப்படுத்தி விட்டார்.

மருத்துவர்கள் முன்பெல்லாம் மலச்சிக்கல் தீரவும், சிறுநீரகக் கற்கள் கரையவும் நன்கு தண்ணீர் குடிக்கச் சொன்னார்கள். ஆனால், இன்றைய ஆய்வுகள் மூலம் உடலில் இம்மி அளவு தண்ணீர்க்கூறு அகன்றிருந்தாலும் அது பெரிய அளவில் உடலைப் பாதிக்கும் என்கின்றனர்.

எனவே நிறையத் தண்ணீர் அருந்துங்கள்!



பச்சை மிளகாய் மருத்துவம்!

உணவில் முக்கியமாகச் சேர்த்து சமைக்கப்படும் இஞ்சி, வெங்காயம், மிளகாய், மஞ்சள் ஆகிய நான்கும் நச்சு முறிவு மருந்து போல செயல்படும் ஆன்ட்டி ஆக்ஸைடன்ட்டுகளாகும். இவற்றில் உள்ள நச்சு முறிவு மருந்துகள் ஃப்ரீராடிக்கல் திரவம் அதிகம் சுரக்காமல் தடுக்கிறது. இதன் மூலம் உயிரணுக்கள் கெட்டுப்போவது தடுக்கப்படுகிறது. நோய் நுண்மங்கள் உடலில் நுழையாமல் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். உடலில் வீக்கம், அழற்சி, எரிச்சல் வராதபடி இஞ்சி தடுக்கிறது. இதயத்துக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டு செல்லும் குழாயில் கொழுப்புப் படியாமலும் பார்த்துக் கொள்கிறது. தினமும் ஒரே ஒரு பச்சை மிளகாயைக் கடித்து சாதத்துடன் சாப்பிட முடிந்தால் உயர்தரமான வைட்டமின் 'சி' கிடைத்து விடும். உடலில் உள்ள நோய் நுண்மங்களை அழிக்கிற சக்தி வெள்ளைப் பூண்டிற்கு உண்டு. மேற்கண்ட நான்குடன் வெள்ளைப் பூண்டு, ஏலக்காய், மிளகு இந்த மூன்றும் தவறாமல் உங்கள் உணவில் தினமும் இடம் பெறப்படும்.

உடலில் குறைந்த அளவு நீர்க்கூறு வெளியேறி இருந்தால கூட உடலின் எடையில் இரண்டு சதவிகிதம் குறைந்து விடுவதையும் நவீன மருத்துவர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

மனிதன் உணவில்லாமல் கூட வாழலாம். ஆனால், தண்ணீர் இல்லாமல் வாழ முடியாது. உடல் எடையில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு எடை தண்ணீர் வடிவம்தான். மூளை தசை முதலியவை 80 சதவிகிதம் தண்ணீரால் ஆனவையே.

எலும்புகளில் கூட 20 சதவிகிதம் தண்ணீர் சேர்ந்துள்ளது. எனவே தான் நம் உடலில் நீரை இழந்தால் உயிர் வாழ முடியாது என்கிறார்கள்.

உடலுக்கான முதல் சிகிச்சையும் இறுதிச் சிகிச்சையும் நீர் (குளுக்கோஸ்) ஏற்றுவதே ஆகும்.

எந்த ஒரு மனிதனும் ஒரு வாரத்திற்கு மேல் தண்ணீர் அருந்தாமல் வாழ முடியாது! 1999-ஆம் ஆண்டு பெங்களூரில் ஒரு ஜெயின் குரு 365 நாட்கள் உண்ணாவிரதம் இருந்தார். அப்போது அவர் தினமும் அரை அல்லது ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் மட்டுமே அருந்தினார்.

உடலில் நீர்க்கூறு குறைந்தால் எலும்பு இணைப்புகளில் வலி ஏற்படும். மூளையில் 80 சதவிகிதம் தண்ணீர்தான் உள்ளது. இதில் உள்ள தண்ணீர்க்கூறு குறைந்தால் தலைவலி வர வாய்ப்பு உண்டு. அடிக்கடி தலைவலி வருகிறது என்பவர்கள் குறைந்த அளவில் தண்ணீர் குடிப்பவர்களாகவே உள்ளனர். உடலில் சேர்ந்துள்ள நச்சுப் பொருள்கள் வெளியேறவும் தண்ணீர் தேவை. தினசரி ஒன்றரை லிட்டர் சிறுநீராவது வெளியேற வேண்

டும். அதற்கு ஏற்ப தண்ணீர் அருந்துங்கள்.

இரத்த ஓட்டம் மெதுவாக இருந்தால் இரத்தக் குழாய்ச் சுவர்களில் பிசுபிசுப்பான கொலஸ்டிரால் ஒடிக் கொண்டு விடு கட்ட ஆரம்பித்து விடும்! இதே போல புற்றுநோயை வளரச் செய்யும் பொருட்களும் இரத்த ஓட்டம் நிதானமாக இருந்தால் உணவுக் குழாய், சிறுநீரகப் பை முதலியவற்றில் தங்கி, புற்றுநோய் வளர ஆரம்பித்து விடும். ஆனால் தண்ணீர் குடித்துக் கொண்டே இருந்தால் கொலஸ்டிராலும், புற்றுநோயை உருவாக்கும் பொருட்களும் எங்கும் சோம்பேறியாக நிற்காமல் அடித்துப் பிடித்துக் கொண்டு நீர் மூலம் வெளியேறி விடும். நிணநீர்ச் சுரப்பிகளும் கழிவுகளை வெளியேற்ற போதுமான அளவு தண்ணீர் இருந்தால்தான் நன்கு செயல்படும்.

காபி, தேநீர், குளிர்பானங்கள் முதலியவற்றை அருந்தும் போது காஃபைனால் உடலில் நீர்க்கூறு வற்றுகிறது. எனவே, எந்தப் பானம் அருந்தினாலும் உடனுக்குடன் தண்ணீரும் அருந்தி விடவும்.

24 மணி நேரமும் சுட வைத்து ஆறிய தண்ணீர் உங்களுடன் இருக்கட்டும். தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்ற நினைப்பு வந்தால் உடனே குடியுங்கள். காரணம், இரத்தத்தில் சோடியம் உப்பு அதிகரிக்கும் போது நாக்கு வறட்சி அல்லது ஒருவித வெறுமை தோன்றும். அப்போது தண்ணீர் குடித்தால் சரியாகிவிடும்.

அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க யோசித்துக் கொண்டு தண்ணீர் பருகுவதைத் தவிர்த்தால் அது பெரிய கோளாறுகளில் முடியக் கூடும். இனி தண்ணீர் குடிப்பதைத் தவிர்க்க மாட்டீர்கள் அல்லவா?

இரவு அளவான சாப்பாடு நல்லதா?

தொந்தி உள்ளவர்கள், குண்டானவர்கள் காலையும், மதியமும் ஓரளவு நன்கு சாப்பிடலாம். ஆனால், மாலை 5 மணிக்குப் பிறகு மாவுச்சத்து அதிகமுள்ள சாதம், சப்பாத்தி போன்றவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளவும். மாலை 5 மணிக்கு பிறகு அதிகம் சாப்பிடப் படும் கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள் உடலில் தண்ணீரை வெளியே விடாமல் வைத்திருப்பதால்தான் மனிதர்கள் பெருத்துப் போய் விடுகிறார்கள். எனவே, இரவு நேரத்தில் அளவான உணவே நல்லது.



அ
ழ
கு
க
ழ

அடிக்கடி ஜலதோஷம், சைனஸ் கோளாறு என்றால் அவை பெரிய தொல்லைகள்.

மூக்கு அடைப்பு, மூக்கில் சளி முதலியவற்றைத் தடுக்க பால், சீஸ், ஐஸ்கிரீம் முதலியவற்றை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும். இவற்றுக்குப் பதிலாக கீரை வகைகள், எள்விதை, தயிர் முதலியவற்றை நன்கு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி, மீன் உணவு முதலியவை மூக்கு அடைப்பை அகற்றி விடும்.

ஜலதோஷ நேரத்தில் மிளகு ரசம் ஒரு கப் அருந்த வேண்டும். தினமும் மதிய உணவில் சூடான இந்த ரசம் ஒரு கப் அருந்துவது நல்லது. நுரையீரலிலும், மூக்கிலும் உள்ள சளிச் சவ்வு இதனால் இளகி வெளியேறி விடும்.



தொற்றுநோய்க் கிருமிகள் பரவுவதை கொய்யா, நாவல் பழம், கொத்துமல்லிக்கீரை முதலியன எளிதில் தடுத்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைத் திடப்படுத்துகின்றன. இவைகளில் உள்ள வைட்டமின் சி, தினமும் கிடைத்தால் கடும் குளிர் காற்றிலும் ஜலதோஷத் தொந்தரவு இன்றி வாழலாம்.

வைட்டமின் 'ஏ' மற்றும் 'சி' தனியாக மாத்திரையாகச் சாப்பிட வேண்டும். வைட்டமின் சி வெள்ளையணுக்களை வீரியம் குறையாமல் வைத்திருக்கிறது. இதனால் பாக்டீரியாக்களையும், வைரஸ்களையும் உடனுக்குடன் வெள்ளையணுக்கள் அழித்து விடுகின்றன. மாக, கடும் குளிர் என்றாலும் ஜலதோஷம் ஏற்படாது.

வைட்டமின் ஏ, மூக்குச் சளியும், அடைப்பும் அதிகமாக இருந்தாலும் அதனால் பிரச்னை இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்கிறது.

தேநீரைத் தவிர்க்க வேண்டாம். பால் கலக்காத தேநீரில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து அருந்துவது நல்லது. தேநீரில் ஆன்ட்டி ஆக்ஸை டென்ட்டுகளும், ஃபைட்டோ நியூட்ரியன்ட்டுகளும் உள்ளன. ஜல தோஷக்காரர்களின் மிகச் சிறந்த நண்பன் தேநீர்.

அசைவ உணவுக்காரர்கள் மூக்கு அடைப்பை எளிதில் சரிசெய்து கொள்ளலாம். கோழியில் உள்ள சிஸ்டைன் என்னும் அமினோ அமிலம்

தொண்டையிலும், மூக்கிலும் சளிச்சவ்வு கட்டிக் கொள்ளாமல் அடித்து நொறுக்குகிறது! எனவே, மிளகு, வெள்ளைப் பூண்டு சேர்த்து தயாரித்த கோழி சூப் ஒரு கப் அருந்தலாம். வாரம் மூன்று முறை அருந்தி வந்தால் ஜலதோஷமும் சைனஸ் தொந்தரவும் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

தினமும் அரை மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்வதால் அட்ரீனல்கள் நன்கு இயங்கி மூக்கில் உள்ள சவ்வு சுருங்க ஆரம்பிக்கும்.

தினமும் குளிக்க வேண்டும். நீராவிக் குளியல் நல்லது. ஜலதோஷம் என்று கூறி குளிக்காமல் இருக்க வேண்டாம். சுக்குக் காபி குடித்து சரிசெய்து கொள்ளலாம். குளிக்காத போது நிறையத் தொற்று நோய்க் கிருமிகள் உடலில் இருக்கும்.

கடவைத்த குடிநீரைத் தினமும் அருந்தி வர வேண்டும். இதனால் மூக்கு அடைப்பைத் தவிர்க்க முடியும்.



அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடிக்கக் காரணம் என்ன?

ஆறு முதல் எட்டு வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகள் உங்கள் வீட்டில் உள்ளனரா? இவர்களால் உங்களுக்கு நிச்சயம் ஜலதோஷம் வரும்.

இருபது வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்களுக்கு ஆண்டுக்கு இருமுறையிலிருந்து நான்கு முறை வரை ஜலதோஷம் பிடிக்கிறது. ஆனால் இருபது முதல் முப்பது வயது வரை உள்ள பெண்களுக்கு ஆண்களை விட ஆறு அல்லது ஏழு முறை அதிகமாக ஜலதோஷம் பிடிக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு ஆண்டுக்கு எட்டு முறையும், சில குழந்தைகளுக்குப் பத்து முறையும் ஜலதோஷம் பிடிக்கிறது.

காரணம் என்ன? இளம்பெண்கள் கைக் குழந்தைகளையும் மற்ற வயதுக் குழந்தைகளையும் பார்த்ததும் அவர்களைத் தொட்டுக் கொஞ்சி மகிழ்கிறார்கள். குழந்தைகளைப் போலவே இளம் பெண்களுக்கும் ஜலதோஷக் கிருமிகளை எதிர்த்துத் தள்ளும் சக்தி குறைவாக இருக்கிறது. இதனால் எளிதில் ஜலதோஷம் தொற்றுநோய் போல பரவி வருகிறது. அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஆண்டிற்கு ஒரு முறைதான் ஜலதோஷம் வருகிறது. இவை அனைத்தும் பிரிட்டனின் ஆய்வு முடிவுகள்.

ஜ
ல
தோ
ஷ
மா..
?

ஒற்றைத் தலைவலிக்கு ஒப்பற்ற மருந்து

ஒற்றைத் தலைவலியால் அவதிப்படுவோர் உலகில் அதிகம். 1965ம் ஆண்டு பிரிட்டிஷ் ஒற்றைத் தலைவலி டிரஸ்ட் நிறுவப்பட்டது. இந்த நிறுவனம் இதுவரை ஒரு மில்லியன் பௌண்டுகளுக்கு மேல் செலவு செய்து 70-க்கு மேற்பட்ட ஆய்வுகள் மூலம் சாக்லேட், சிஸ் சிட்ரஸ் பழங்கள், சிவப்பு ஒயின், ஐஸ்கிரீம் போன்றவற்றை அதிகம் சாப்பிடும் மனிதர்களுக்கு ஒற்றைத் தலைவலி நிச்சயம் வரும் என்று கண்டுபிடித்துள்ளது.

உடல் மற்றும் மனச்சோர்வு, திடீரென்று எடை கூடுதல் முதலியவையும் ஒற்றைத் தலைவலிக்கு முக்கியமான காரணங்களாகும்.

இப்போது ஒற்றைத் தலைவலியை நிரந்தரமாகக் குணமாக்க முடியும் என்று நிரூபித்துள்ளனர். இதனால் மருந்து, மாத்திரைக்கு ஏற்படும் செலவும், மருந்துகளால் தொடரும் பின் விளைவுகளும் இதன் மூலம் தடுக்கப்படும்.



மருந்து என்ன?

கொழுப்பு உள்ள உணவுகளை முற்றிலும் தவிர்த்தலே! பின்னர் மூன்று வாரங்கள் கழித்து அளவான (சைவ) கொழுப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அதன் பிறகு இந்த உணவு முறையை முடிந்தவரை தொடர வேண்டும். இதனால் எந்தவிதச் செலவுமின்றி உடல் எடையும் குறைந்து விடும்.

டாக்டர் ஜுசனா பிக் என்பவர் கலிபோர்னியாவில் உள்ள டஸ்டிடின் என்ற இடத்தில் வசிக்கிறார். இவர் லோமாலிண்டா பல்கலைக் கழகத்தின் பொது சுகாதாரப் பள்ளியில் ஒற்றைத் தலைவலியால்

அவதிப்படும் 54 ஆண், பெண்களைத் தேர்வு செய்தார்.

கொழுப்பு உணவுகளுக்குப் பதிலாக பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள், மொச்சை, சோயா மொச்சை பயறு வகைகள், பட்டாணி போன்றவற்றை நன்கு சேர்த்து வரச் சொன்னார்.

கேக், ஐஸ்கிரீம், சிவப்பு மது, சீஸ் என்று எவரும் பிரியப்பட்டுக் கேட்டால் அவர்களைப் பயறு வகைகளைச் சாப்பிடச் சொன்னார்.

உணவு முறையை மாற்றுவதற்கு முன்பு 54 பேரின் ஒற்றைத் தலைவலி அளவு 5 புள்ளியாக இருந்தது. 21 நாட்கள் கழித்து 0.9 புள்ளியே இருந்தது. 71 சதவிகிதம் தீவிரமாக இருந்த ஒற்றைத் தலைவலி 66 சதவிகிதம் அளவு குறைந்து போய் விட்டது. சம்பந்தப்பட்ட 54 பேருக்கும் உடல் எடை குறைந்து வருவதையும், எளிதாக உணர்ந்தனர். ஒற்றைத் தலைவலி இந்த 21 நாட்களில் ஒருமுறை வந்து உடனே போய் விட்டது.



80 முதல் 120 கிராம் வரை முன்பு கொழுப்பு அயிட்டங்கள் சாப்பிட்டனர். இந்த 21 நாட்களும் 20 கிராம் கொழுப்பு சேர்த்தனர். அதாவது மொத்த கலோரியில் 10 சதவிகிதம் மட்டுமே கொழுப்பு உணவிலிருந்து கிடைத்தது. அதனால் ஒற்றைத் தலைவலியை முற்றிலும் தடுத்துக் கொண்டனர்.

ஒமேகா - 3 அமிலம் உள்ள மீன் மட்டும் சேர்த்து வரலாம். மூளையில் இரத்தம் உறைந்து நிற்பதால் கடுமையான ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படும். இதை ஒமேகா -3 என்ற இந்த அமிலம் தடுத்து இரத்தம் உறையாமல் பார்த்துக் கொள்ளும். எல்லா மீன்களிலும் இந்த அமிலம் உள்ளது.

இதே போல அவித்த வேர்க் கடலை 50 கிராம் அளவு சாப்பிட வேண்டும். அல்லது வறுத்த வேர்க் கடலையும் சாப்பிடலாம். இதில் இருந்து கிடைக்கும் மக்னீசியம் தசைகளை ஒய்வு நிலைக்குக் கொண்டு வருவதால் ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்பட வாய்ப்பு இல்லை. இதற்காக வாழைப்பழமும் சாப்பிடலாம்.

சுக்குக் காப்பியும், உணவில் சேர்க்கும் வெள்ளைப் பூண்டும் மூளை நரம்புகளைத் தளர்த்தி விடுகிறது. எனவே, ஒருவேளை



ஒரு நாளைக்கு மூன்று மைல் (4.8 கி.மீ) வீதம் வாரத்திற்கு ஐந்து நாட்கள் நடக்க வேண்டும். இந்த ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி மிக நன்மை தந்து இதய நோய் அபாயத்தைத் தடுத்துக் காப்பாற்றுகிறதாம்.

ஒரு மைல் தூரத்தை 20 நிமிடங் களுக்குள் கடக்கும் விதத்தில் உங்கள் நடைவேகம் இருக்க வேண்டும். இந்த விதி ஆண்களுக்கும் உரியது.

சுக்குக் காப்பி அருந்தி வருவது நல்லது.

நிரூபிக்கப்பட்ட இந்த உணவு முறையால் ஒற்றைத் தலைவலி மற்றும் தலைவலிக்கு மருத்துவம் செய்ய ஆகும் செலவு மிச்சமாகும் என்பது உறுதி.

தலை சுற்றுகிறதா?

தலையைச் சுற்றுவது போல கிறுகிறுப்பு, மயக்கம், நீண்ட நேரம் தூங்க ஆசை போன்றவை ஒரு வருக்கு இருந்தால் அவருக்கு இரத்த அழுத்தத்தில் ஏதோ சிக்கல் இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

சாதாரணமாக, இரத்த அழுத் தத்தின் அளவு 120/80. இந்த அளவு குறைந்தால் இதயத்துக்குத் தமனிகள் வழியாக இரத்தம் செல்வது தடைப்பட்டு உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படலாம்.

எனவே, அடிக்கடி மயக்கம் ஏற்படுகிறது என்றால் டாக்டர் மூலம் உடனடியாக இரத்த அழுத் தத்தை உறுதிப்படுத்தித் தக்க சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டி யது அவசியம்.

இரத்த அழுத்தம் குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு இரைப்பை, சிறுநீரகங்கள் முதலியனவும் பாதிக் கும் அபாயம் உண்டு.

எனவே, இவர்கள் குறைந்த இரத்த அழுத்தத்தைக் குணமாக்க வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி, புரதம் ஆகியவை நிறைய உள்ள உணவு வகைகளைத் தேர்வு செய்து நன்கு சாப்பிட வேண்டும்.

தினமும் இரண்டு வேளை பீட்ரூட் சாறு அருந்த வேண்டும். பீட்ரூட் சாறில் போதுமான அளவு பி1, பி2 நிகோடினிக் அமிலம், வைட்டமின் சி, புரதம் போன்றவை உள்ளன.

இதனால் தளர்ந்து போன இரத்தக் குழாய்கள் சரியாகி இரத்த ஓட்டம் சீராகும்.

அதன் பிறகு இரண்டே வாரங் களில் பீட்ரூட் சாற்றால் இரத்த அழுத்தம் சீரானதைத் தெளிவாக உணர முடியும்.

இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு எப்போதும் 250 மில்லி பீட்ரூட் சாறுடன் 250 மில்லி காரட் சாற்றை யும் கலந்து ஒருவேளை அருந்தி வருதல் நல்லது. இதனால் இரத்த மும் தொடர்ந்து சமநிலையில் இருக்கும்.

மூலிகைப் பண்ணைகளில் ஜடாமஞ்சி என்ற மூலிகை கிடைக் கும். ஜடாமஞ்சி இரத்த அழுத்தத் தைக் குறைப்பதில் வல்லமைமிக்கது. 20 கிராம் ஜடாமஞ்சி மூலிகையை

கால் லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து அருந்த வேண்டும். இப்படித் தினமும் மூன்று வேளை அருந்தலாம்.

நெல்லிக்காய், சிட்ரஸ் பழங்கள், கொய்யா, முட்டை கோஸ், அன்னாசி, கீரைகள் முதலியவற்றில் போதுமான அளவு வைட்டமின் 'சி' கிடைக்கும்.

எனவே, மேற்கண்ட பழங்களும், காய்கறிகளும், போதுமான அளவு தினமும் இவர்கள் உணவில் இடம்பெற வேண்டும்.

'பி' வைட்டமினைப் பெற முளைவிட்ட கோதுமை, பால், அவரை, பட்டாணி, மீன், கேழ்வரகு, சோளம் முதலியவற்றை அவசியம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பட்டாணி, சோயாபீன்ஸ் முதலியவற்றிலிருந்து போதுமான அளவு புரதம் கிடைக்கும். பருப்பு வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்வது புரதம் நன்கு கிடைக்க ஒரு வழியாகும்.

தினமும் ஒரு டம்ளர் மோரில் அரைத் தேக்கரண்டி உப்புப் போட்டு அருந்தவும். (குறைவு அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு).

சுடுதண்ணீரில் ஒன்றரைக் கிலோ எப்சம் உப்பு கலந்து, அந்தத் தண்ணீரில் இருபது நிமிடங்கள் உட்கார்ந்திருப்பதும் குறைந்த இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு நல்லது. இரவில் படுக்கப் போகும் போது இப்படி உப்புக் கலந்த தண்ணீரில் உட்கார்ந்து பிறகு குளித்து விட்டுப் படுப்பது நல்லது.

ஏழைகளிடமும், நடுத்தரப் பிரிவினரிடமும் சத்துணவுக் குறைபாடால் இரத்த அழுத்தம் குறைவாக இருக்கிறது.

எனவே, இவர்கள் குறைந்த விலையில் கிடைக்கும் புரதம் நிறைந்த சைவ உணவு வகைகளையும், பழவகைகளையும் தவறாமல் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

இவர்களுக்குப் பிராணாயாமம் என்ற மூச்சுப் பயிற்சியும், நடைப் பயிற்சி மற்றும் நீச்சல் முதலியனவும் இரத்த அழுத்தத்தைச் சரிவரப் பராமரிக்கும்.

லெமன் டீ சாப்பிடுங்கள்

உடல் எடை அதிகரிக்காமல் ஆரோக்கியமும், வாழ்நாளும் அதிகரிக்க காலையில் தேநீரில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து அருந்தி வரவும். முட்டைக்கோஸ் சூப் ஒருவேளை அருந்தவும். லெமன் டீ சாப்பிடாத அன்று முட்டைக்கோஸ் சாறு சாப்பிடவும். முட்டைக்கோஸ், கடலைப் பருப்புக் கூட்டு அடிக்கடி உணவில் இடம்பெற்றாலும் உடல் எடை அதிகரிக்காது.



ஒரு பொருளைத் தூக்கும் போது உங்களுக்கும், பொருளுக்கும் இடையில் இடைவெளி அதிகம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். முதுகை வளைத்துத் தூக்காமல் இடுப்பின் உயரத்தை வைத்துத் தூக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் உங்களின் தசை அதிகப் பளுவால் இழுத்துக் கொள்ளாது. இதன் மூலம் இடுப்பு வலியைத் தவிர்க்க முடியும். பெண்கள், அதிகப் பளுவுள்ள பொருட்களைத் தூக்க இந்த எளிய முறை நல்லது.

பேருந்தில் நீண்ட தூரம் உட்கார்ந்து சென்றாலும் இடுப்பு வலி வரும். கார் ஓட்டினாலும், பள்ளம் உள்ள மெத்தைகளில் படுத்தாலும், எட்டு மணி நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருந்தாலும் இடுப்பு வலி வரும், முதுகுவலி வரும்.

உடல் எடை அதிகரித்தாலும் இடுப்பு வலி வரும். தொந்தி அதிகரித்தாலும் இடுப்பு வலி உண்டாகும். எனவே, முதுகு வலி, இடுப்பு வலி என்பவர்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு, தினமும் உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றைப் பின்பற்றி உடல்



எடை அதிகரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தசைகளில் உள்ள இறுக்கத்தை அகற்ற முயல்வதே சிறந்த ஓய்வாகும். எனவே முதுகுவலி, இடுப்பு வலி ஏற்பட்டால் தலைக்கு தலையணை வைக்காமல் படுக்கவும். முட்டிக்குக் கீழே இரண்டு தலையணைகளை மட்டும் வைத்து நேராகப் படுத்திருக்கவும். இது உங்கள் தசை இறுக்கத்தைத் தளர்த்த உதவும்.

வலி தொடர்ந்து இருந்தால் வலி உள்ள இடுப்புப் பகுதி அல்லது முதுகுப் பகுதியில் ஐஸ் ஒத்தடம் தரவும். ஐஸ் கட்டிகளை பிளாஸ்டிக் பைகளில் போட்டு மெலிதான

இடுப்பு வலி குறைய...

துண்டால் மூடி வலி இருக்கும் இடத்தில் 20 நிமிடங்களுக்கு ஒத்தடம் தரவும். முதுகுவலி, இடுப்பு வலி ஏற்பட்டு 24 மணி நேரத்தைக் கடந்திருந்தால் ஐஸ் உங்கள் வலியைக் குறைக்காது. அதனால் பதமான வெந்நீரில் குளிப்பது நல்லது.

சீரற்ற, பள்ளமாகிப் போன மெத்தைகளுக்குப் பதிலாக புதிய மெத்தைகள் வாங்கவும். வாங்க இயலவில்லை எனில் முட்டிக்குக் கீழே இரண்டு தலையணைகளை வைத்து உறங்குங்கள்.

சொந்தக் கார் உள்ளவர்கள், ஓட்டுநர்கள், அலுவலக இருக்கைகளில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருப்பவர்கள் குறிப்பிட்ட இருக்கை தங்கள் இடுப்புக்கு ஏதுவாக இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். பள்ளமாக இருப்பது போல் தோன்றினால் பஞ்சு அடைத்தத் தலையணைகளை (முதுகின் பின்புறம் ஒன்றும்) வைத்து அதன் மேல் அமருங்கள். இதனால் இடுப்புப் பக்கம் பாதுகாப்பாக இருக்கும். வலியோ எரிச்சலோ இருக்காது. கார் ஓட்டுபவர்கள் இடையிடையே ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு ஓட்டுவது நல்லது. அமரும் இடத்திலும் மற்றும் முதுகு அல்லது இடுப்பின் பின்புறமும் படும்படியாக தலையணை வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

சிலருக்கு மன்கவலைகளால் தசை இறுக்கம் ஏற்படலாம். எனவே, இதற்கு மூச்சை நன்றாக இழுத்து விடும் உடற்பயிற்சிகள் உதவும். கண்களை மூடிக் கொண்டு 100 வரை எண்ணிக் கொண்டு மூச்சை நன்றாக இழுத்து விடுங்கள்.

உட்காருவதால், பொருட்களைத் தூக்குதல் போன்றவற்றை இடுப்பு வலி ஏற்படாதவாறு செய்யப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

இருபாலரும் சுண்ணாம்புச் சத்து, இரும்புச் சத்து உள்ள பழங்கள், காய்கறிகள் முதலியவற்றைத் தேர்வு செய்து சாப்பிட்டு வருவதும் முதுகு வலி, இடுப்பு வலி ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும்.

பெண்கள் காலை நேரத்தில் இதற்காக கேழ்வரகு ரொட்டி, பால், தயிர் முதலியவற்றைச் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது.

ஆண்கள் கவனிக்க...

ஐம்பது வயது நெருங்கும் போதே உணவில் கண்டிப்பாக கவனம் செலுத்தினால் பிராஸ்டேட் சுரப்பி பிரச்னையை எளிதில் தவிர்க்கலாம். அதற்காக முப்பது வயதில் இருந்தே புரதம் மற்றும் திரவ உணவு வகைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துச் சாப்பிட்டு வரவும். சோறு, இட்லி, கோதுமை

ஆகியவற்றை அளவுடன் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். இவற்றைத் தவிர்க்கவும் கூடாது.

இரண்டு தக்காளிப் பழங்களை தினசரி தவறாமல் சாப்பிட்டு வந்தால் பிராஸ்டேட் சுரப்பிக் கோளாறும், இந்த உறுப்பில் உருவாகும் புற்றுநோயும் விரைந்து குணமாகும். பறங்கி விதைகளும் இந்த வகையில் நன்மையளிக்கின்றன.

இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பவர்கள் டாக்டரிடம் இது பற்றி ஆலோசனை பெற்றால் இந்தச் சுரப்பிக் கோளாறை முன்கூட்டியே தடுக்கலாம்.

வலிகளைத் தவிர்க்க...

உணவில் சிலிக்கான் உப்பு குறைவதும் பிராஸ்டேட் சுரப்பியைப் பாதிக்கும். வெள்ளரிக்காய், அத்திப்பழம், சோளம், முட்டைக் கோஸ், வெள்ளை வெங்காயம் முதலியன உங்கள் உணவில் நன்கு இடம் பெற வேண்டும். சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலியோ அல்லது இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கமோ இருந்தால் மேற் சொன்னவற்றை உணவில் தவறாமல் சேர்த்து வரவும்.

முப்பது வயதிலிருந்தே மசாலா உணவுகளைத் தவிர்த்து விடவும். ஒரு மணி நேரத்திற்கு 5 நிமிடம் வீதம் எழுந்து நடக்கவும். ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து இரண்டு, மூன்று மணி நேரம் வேலை பார்த்தால் பிராஸ்டேட் சுரப்பி பெரிதாகி விடும்.

மேற்கண்ட ஐந்து வழிகளை இளவயதில் இருந்தே பின்பற்றினால் முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, முதலியவை முதுமையில் இருக்காது. முதுமையில் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

நம்முடைய உடல் முழுக்க முழுக்க செல்களால் கட்டப்பட்ட வீடு. ஒவ்வொரு செல்லும் துடிப்புடன் இருக்க போதுமான அளவு பிராண வாயுவைப் பெற வேண்டும். இரத்தத்தில் போதுமான அளவு பிராணவாயு இருந்தால்தான் எல்லா செல்களும் புத்துயிர் பெறும். மேலும் இரத்த ஓட்டம் உடலில் உள்ள எல்லா செல்களுக்கும் செல்ல வேண்டும். இதற்கு ஒரே வழி உடலில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளும் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வேண்டும். அப்படி இயங்கினால்தான் இரத்த ஓட்டம் எல்லா செல்களையும் சென்றடைய முடியும். உடற்பயிற்சியோ அல்லது துரித நடைப்பயிற்சியோ செய்யும் போதுதான் எல்லா உறுப்புகளும் இயங்கி இரத்த ஓட்டம் அனைத்துச் செல்களுக்கும் பாய்கிறது. பிராண வாயுவும் கிடைக்கிறது.



எடை குறைய எளிய வழிகள்!

உங்களின் எடையை அறிய எளிய வழி!

உங்களின் உயரம் எத்தனை சென்டி மீட்டர்? அதிலிருந்து 100-ஐக் கழித்தால் எவ்வளவு வருகிறதோ, அதுவே உங்களின் சரியான எடையாக இருக்க வேண்டும். 100-ஐக் கழித்ததும் 60 வந்தால் நீங்கள் சரியாக 60 கிலோ இருக்க வேண்டும். 50, 70 வந்தாலும் பரவாயில்லை. சாப்பாட்டைக் கூட்டிக் குறைத்து இதைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

எடை அதிகரிக்காமல் இருக்க :

சாப்பாட்டைச் சாப்பிட ஆரம்பிப்பதற்கு முன் ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் அருந்தினால், சாப்பிடும் அளவு குறையும்.

அசைவம் சாப்பிடுகிறவர்கள் நாக்கைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை என்றால் மீனும், கோழிக் கறியும் அளவுடன் சாப்பிடலாம். இதனால் உடல் எடை அதிகரிக்காமல் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

கொய்யா, ஆப்பிள், உருளைக் கிழங்கு, தக்காளி, பீச், வெள்ளரிக்காய் முதலியவற்றைத் தோலுடன் சாப்பிட வேண்டும். இதனால் பசி எடுப்பது குறையும். நார்ச்சத்து நன்கு உடலுக்குக் கிடைக்கும்.

கொறித்துக் கொண்டே இருப்பவர்கள் கிழுகப் பழம், ப்ரூன் ஆகிய பழங்களைச் சாப்பிடலாம். இதன் மூலம் எடை உயராது.



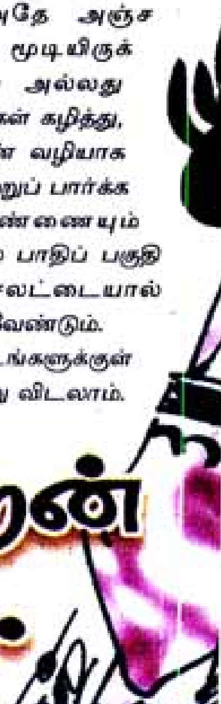
முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் லூட்டின், ஜியாக்ஸ் ஆன்த்தின் என்னும் இரு சத்துக்கள் உள்ளன. வயதாகும் போது பார்வைத்திறன் குறையாமல் இருக்கவும், கண்ணாடி லென்ஸ் பவர் அதிகரிக்காமல் வாழவும், இந்த இரு சத்துக்களும் உதவுகின்றனவாம். முதுமை காரணமாக பார்வைத்திறன் குறைவதை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் முட்டை சாப்பிடுவதன் மூலம் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். பல சைவ உணவுக்காரர்கள் முட்டை சாப்பிட மாட்டார்களே! இவர்கள் தினமும் கடலைப் பருப்பை சுண்டலாக ஒரு கிண்ணம் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும். கடலைப் பருப்பு போரடிக்கும் போது சோயா பீன்ஸை சுண்டல் போல தயார் செய்து சாப்பிடலாம். இந்த இரு உணவுகளிலும் உள்ள துத்தநாகம் கண் பார்வைத் திறனைத் தொடர்ந்து பாதுகாக்கும்.

கவலை உடனே மறைய ஒரு மாயாஜாலம்!

நம் மூளையில் ஒரு பக்கம் எப்பொழுதும் உணர்ச்சிகரமாகவே இருக்கிறது. நமக்குச் செய்யப்பட்ட வஞ்சகங்களையும், துரோகங்களையும் மறக்க முடியாமல் அது தத்தளிக்கிறது! ஆனால், இன்னொரு பக்க மூளையின் மூலம் உலகத்தைப் பார்த்தால் கவலையும், ஏக்கமும், துரோகிகளால் ஏற்பட்ட வேதனைகளும் மறையும். அமைதியும் உடனே பிறக்கும்.

இதற்காக, இரண்டு கண்களையும் எதுவும் எழுதப்படாத ஓர் அஞ்சல் அட்டையால் மூடவும். பிறகு இடது கண் பகுதியில் பாதி மட்டும் அஞ்சலட்டை மூடவும். பிறகு இடது கண் பகுதியில் பாதி மட்டும் அஞ்சலட்டை மறைத்திருக்கும் விதத்தில் வெளி உலகை உற்றுப் பார்க்கவும். இப்படிப் பாதி மறைக்கப்பட்ட இடது கண்ணால் பார்க்கும் போது வலது கண் முழுவதும் அதே அஞ்சலட்டையால் மூடியிருக்கும். இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள் கழித்து, பாதி வலக் கண் வழியாக இதே போல உற்றுப் பார்க்கவும். இடக் கண்ணையும் வலக் கண்ணில் பாதிப் பகுதியையும் அஞ்சலட்டையால் மறைத்திருக்க வேண்டும்.

ஐந்து நிமிடங்களுக்குள் உற்சாகம் பெற்று விடலாம்.



பார்வைத்திறன் அதிகரிக்க...

கவலையிலிருந்தும், ஏக்கங்களிலிருந்தும் உடனே விடுதலை கிடைக்கும். கையிலிருக்கும் காரியத்தை கவனத்துடன் செய்யலாம். ஹார்வார்டு பல்கலைக் கழக மனோதத்துவ நிபுணர் ஃபிரெடரிக் ஷீஃபர் இந்த முறையைக் கண்டுபிடித்தவர். இதுகுறித்து 'இரண்டு மனங்கள்' என்று ஒரு புத்தகமும் எழுதியுள்ளார். நிம்மதியில்லாமல் வாழ்பவர்கள் இந்த முறையில் மன அமைதியைப் பெறலாம்.



அடிக்கடி ஐடியா பிறக்க!

பசலைக் கீரையை நன்கு சுத்தம் செய்து பள்ளி மாணவர்களும் ஐம்பது வயதைத் தாண்டியவர்களும் அரைக் கிண்ணம் அளவு சாலட் போல் சாப்பிடுவது நல்லது. மூளையின் சக்தியை எட்டே மாதங்களில் இது அதிகரித்து விடுமாம். அரிய புதிய யோசனைகளைப் பெறவும் இது உதவும். டஃப்ட்ஸ் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் எலிகளுக்கு பசலைக் கீரையை கொடுத்துப் பரிசோதித்துப் பார்த்தார்கள். அவற்றின் ஞாபகசக்தியும், சுறுசுறுப்பும் அபாரமாக இருந்ததாம். பசலைக்கீரை சாப்பிடாத எலிகள் சுறுசுறுப்பின்றி இருந்தனவாம். ஞாபக சக்தியும் குறைவாக இருந்ததாம்.

இந்தக் கீரையில் 'ஆல்ஃபா லிப்போய்க்' அமிலமும், வைட்டமின் 'சி'யும் உள்ளன என்பதால் நரம்பு மண்டலமும் சுறுசுறுப்பாகி விடுகிறது. இதனால் உடனுக்குடன் புதிய யோசனைகள் பிறக்கின்றன. மாணவர்கள் நல்ல ஞாபக சக்தியுடன் திறமைசாலியாக உருவாகலாம்.



100 வயது வரை ஆரோக்கியமாக வாழலாம்!

இளம் வயதில் இளமையாக, ஆரோக்கியமாக கறுகறுப்பாக இருப்பது ஒன்றும் பெரிய விஷயம் இல்லை. இந்த மூன்றும் முதிய வயதிலும் நம்மிடம் இருக்க வேண்டும். எனில் உடல்நலம் பேணுகிற ஆரோக்கியமான பழக்கங்கள் நம்மிடம் இருக்க வேண்டுமாம்.

அவ்வாறு செய்தால் வாழ்நாள் அதிகரிப்பதுடன், முதிய வயதில் எலும்பு எளிதில் உடையும் பிரச்னையும் வரவே வராது. மேலும் எழுந்து நடக்க முடியாமை, செயல்படாத நிலைமை போன்றவை எல்லாம் தடுக்கப்பட்டு விடுமாம்.

ஸ்டான்ட்ஃபோர்டு யுனிவர்சிட்டி ஸ்கூல் ஆஃப் மெடிசன் என்ற அமைப்பு இன்னொன்றையும் கண்டுபிடித்துள்ளது. உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்துபவர்கள் 100 ஆண்டுகள் வாழ்ந்தால், இறப்பதற்குக் கடைசி ஒரு வாரம் முன்புதான் அவர்களின் உடல் உறுப்புகளில் ஏதேனும் பிரச்னை வருமாம். அதுவரை அவர்கள் முப்பது வயதுக்காரர்கள் போல் ஆடி, ஓடி

வாழ்வார்களாம். இந்த ஒரு வாரப் பிரச்சனையும் மூளைக்குச் செல்லும் நரம்புகள் உடைந்து போவதால் வருபவையாம்.

நீங்கள் நடுத்தர வயதுக்காரர் என்றால், சிறந்த உடல்நலம் காக்கும் பழக்கங்கள் விடாமல் உங்களைத் தொற்றிக் கொள்ள, ஆழ்ந்த உணர்ச்சியைத் தூண்டக்கூடிய ஓர் எளிய வழி - நடைபயிற்சி. இதனை மேற்கொண்டால் 75 வயதுக்கு மேலும் சிறு உடல் நலத் தொந்தரவு கூட இல்லாமல் நலமாக வாழலாம். இதனால் உணவு சாப்பிடுவதில் சுயகட்டுப்பாடு, உற்சாகமாக வாழ்வதில் கவனம் முதலியன அதிகரிக்கும்.

எடை கூடியவர்கள், புகை பிடிப்பவர்கள், உடற்பயிற்சி செய்யாதவர்கள் ஆகியோர் 60 வயதிலேயே வீட்டில் இருக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். காரணம், ஏதாவது உடல்நலப் பிரச்சனை வந்து விடுவதுதான்.

எப்போதும் இளமையுடன் வாழ விரும்பினால் சுறுசுறுப்பு இல்லாமல் இருப்பது, அதிக எடை, சிகரெட் பழக்கம் இந்த மூன்றையும் உடனடியாகத் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும். இவை நாற்பது, ஐம்பது வயதில் கூட முடியுமா?

கண்டிப்பாக முடியும். 'உடலுக்கு நலம் பயக்கும் எந்த ஒரு நல்ல பழக்கத்தையும் இன்று ஆரம்பித்தால், அது கண்டிப்பாகக் கெடுதல் செய்யும் பழக்கங்களை தடைசெய்து, உங்களை ஆரோக்கியமாக வாழ வைக்கும்' என்கிறார் அந்தோணிவிட்டா என்ற இந்த ஆய்வின் டாக்டர்.

வாக்கிங், டென்னிஸ், நீச்சல், உடற்பயிற்சி, சைக்கிள் ஓட்டுதல் முதலியனவற்றின் மூலம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் விழிப்புணர்வு தந்து ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். சுறுசுறுப்பாக வாழ விரும்பினால், உடல்நலத்துக்கு உதவுகிற ஏதாவது ஒரு உடற்பயிற்சியை இன்று முதல் பின்பற்றுவதென உறுதி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தேனின் சக்தி!

இதயநோய் வராமல் தடுக்கும் சக்தி தேனுக்கு உண்டு. அடிக்கடி நெஞ்சில் வலி உள்ளவர்கள் இரவில் இதயம் சீராக இயங்கி வலி இல்லாமல் இருக்க இரண்டு தேக்கரண்டி சுத்தமான தேனை வெந்நீருடன் கலந்து சாப்பிட்டால் போதும். எல்லா வயதுக்காரர்களும் இதேபோல் சாப்பிட்டால் உடலுக்குத் தேவையான சக்தி தொடர்ந்து புதுப்பிக்கப்படும்.



ஏழு சக்கரங்களும் உடல் நலமும்

நம் உடலில் ஏழு உயிர் மையங்கள் உள்ளன. இந்த ஏழு மையங்களை சக்கரங்கள் என்று அழைக்கிறோம். இந்த ஏழு சக்கரங்களும் குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு நாளமில்லாச் சுரப்பியை தனது கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கின்றன. இந்த நாளமில்லாச் சுரப்பிகளிலிருந்து சுரக்கும் நீர், இரத்தத்தில் கலந்ததும் உடல் சரியாகச் செயல்படுகிறது. இதுவே ஆரோக்கியம் நீடிப்பதற்கான அடையாளம்.

தற்போது இந்த ஏழு சக்கரங்களையும் ஒவ்வொருவரும் கட்டுப்படுத்தத்தான் காலையில் யோகாசனம், தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி போன்ற பழக்கங்களை மேற்கொண்டுள்ளனர்.

அக்குபிரஷர் முறையில் எல்லா விரல்களையும் உள்ளங் கைகளையும் கட்டை விரலால் தலா ஐந்து நிமிடங்கள் அழுத்தி விட்டால் ஏழு சக்கரங்களும் சமனமாகிச் சீராகச் செயல்பட ஆரம்பிக்கும்.

1. உச்சந்தலைச் சக்கரம் பீனியல் சுரப்பியை நன்கு இயக்குவதால் செக்ஸ் உணர்ச்சி கட்டுப்படுகிறது. ஞானத்தைத் தரும் சக்கரம் இது.

2. நெற்றிக்கண் சக்கரம் மூளை வளர்ச்சியையும், ஞாபகமறதியின்மையையும் நமக்கு வழங்கி நம்மை அறிவாளிகளாக்குகிறது. 'இவன் நல்லவன், இவன் கெட்டவன்' என்ற செய்திகளை நம் உள்ளுணர்வில் வெளிப்படுத்துவது இந்தச் சக்கரம்தான். பிட்யூட்டரி சுரப்பி இதன் கட்டுப்பாட்டில்தான் இருக்கிறது.

3. குரல்வளைச் சக்கரம் உடலின் வெப்ப நிலையைப் பாதுகாக்கிறது. சுண்ணாம்புச் சத்தை இதயத்திற்கும் பிற உறுப்புகளுக்கும் சரியாக விநியோகிக்கும் தைராய்டு, பாராதைராய்டு சுரப்பிகள் இந்தச் சக்கரத்தின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கின்றன.

4. இதயச் சக்கரம், நோய் வராமல் தடுக்கும் தைமஸ் சுரப்பியை தன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கிறது.

5. நாபிச்சக்கரம், மன இறுக்கமும், நீரிழிவு நோயும் வராமல் தடுக்கிறது. அட்ரீனல் மற்றும் கணைய நீர்ச் சுரப்பி இதன் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளன.

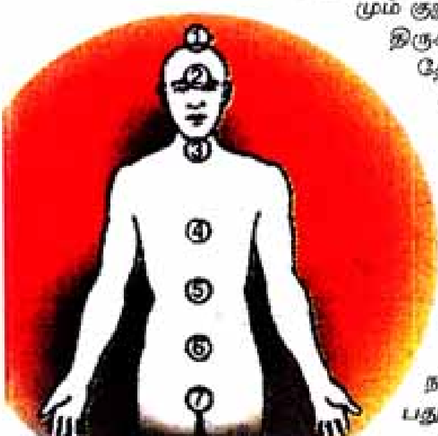
6. அடிவயிற்றில் உள்ள செக்ஸ் சக்கரம் மாத விலக்கு, மலட்டுத்தன்மை, சிறுநீரகக் கோளாறு முதலியவற்றை குணப்படுத்துகிறது.

7. முதுகுத் தண்டின் முடிவில் உள்ள மூலாதாரச் சக்கரம், முதுகு வலி, மனநோய்கள் முதலியவற்றைக் குணப்படுத்துகிறது. செக்ஸ் சுரப்பிகள் இதன் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதால் நமது ஒழுக்கத்தைக் காப்பது இதன் வேலையாகும்.

இந்த ஏழு சக்கரங்களும் சிறப்பாக இயங்கத் தேவையான சக்தி பிரபஞ்ச சக்தியிலிருந்துதான் கிடைக்கிறது. ஏதாவது ஒரு சக்கரம் இயங்குவதில் தடை ஏற்பட்டால் மற்ற ஆறு சக்கரங்களிலும் சிரமம் ஏற்படும்.

ஆகவே, எப்போதும் கோபமோ, வெறுப்போ இன்றி மனதைச் சாந்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஜென் மதத்தில் 'Still sitting' எனும் தியான முறை மிகுந்த நன்மையை அளிக்கிறது. தினமும் இருபது நிமிடங்கள் ஆடாமல், அசையாமல், மந்திரம் எதுவும் சொல்லாமல் இறுகிய கல் போல் சும்மா உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். இதனால் எந்த ஓர் எண்ணமும் குறுக்கிடாது. அசையாமல் உட்கார்ந்திருக்கும் போது ஏழு சக்கரங்களும் தேவையான சக்தியை பிரபஞ்சத்திலிருந்து பெற்றுக் கொண்டு விடுகின்றன. ஓஷோவின் தியான முறைகள் அனைத்தும் நம்மைப் பிரபஞ்சத்திடம் இணைத்துவிடும் முறையிலேயே அமைந்திருப்பதால் அயல்நாடுகளிலும் ஓஷோவின் தியான முறைகள் பிரபலமாக உள்ளன.



நீங்களும் இதே போல் ஏழு நாட்கள் நாள்தோறும் சுமார் இருபது நிமிடங்கள் சும்மா உட்கார்ந்து பாருங்கள். முதலில் எண்ணங்கள் வந்து குறுக்கிடும். பிறகு, சரியாகி ஏழு சக்கரங்களும் பிரபஞ்ச சக்தியைப் பெற்று உங்களுக்குள் அமைதியையும் பரவசத்தையும் நிரப்பும். இந்த நிலை நீடிப்பதால் நாள் முழுவதும், உடலிலும் உள்ளத்திலும் எப்போதும் உற்சாகம் தொடரும். நோய்களும் குணமாக ஆரம்பிக்கும்.

கல் போல் உட்காருங்கள்!

கல் போல் ஆடாமல், அசையாமல் சும்மா உட்கார்வதால் ஆக்ஸிஜன் நன்கு கிடைத்து இதயம் சிறப்பாக இயங்குகிறது. விளையாட்டு வீரர்கள் இந்த தியான முறையால் மூச்சிரைக்காமல் நீண்ட காலம் களைப்பின்றி விளையாடுவார்கள், ஓடுவார்கள்.

தொட்டால் போதும்!

உங்களுக்கு ஏதாவது உடல்நலப் பிரச்சினையா? அந்த இடத்தை மிகுந்த அன்புடன் உங்கள் கைகளால் தொட்டால் போதும். நீங்கள் உடனே குணமாகி விடுவீர்கள்!

இதே போல் நீங்கள் மற்றவர்களையும் தொட்டு உடனே குணப்படுத்தி விடலாம்!

உலகம் முழுவதும் பிரபலமாகி வரும் இந்தத் தொடும் மருத்துவ மனை 'ரெய்கி மருத்துவம்' ஏதோ மாயமோ மந்திரமோ அல்ல.

முழுக்க முழுக்க அன்பின் சக்தியாகும் அது! இராமரும் புத்தரும் இயேசுவும் தொட்டதும் மக்கள் குணமானார்கள். இந்தச் சக்தியில் சிறிதளவு நம்மிடமும் இருக்கிறது! அதை நாம் வளர்த்துக் கொண்டால் போதும்!

அதை நம்பிக்கையுடன் பயன் படுத்தும் விதத்தில் நாம் அன்பு வடிவமாக - எல்லா உயிரினங்களின் மீதும் அன்பு செலுத்துபவராக - முழுமையாக மாற வேண்டும். 'எல்லோரும் நல்லவரே! எல்லா உயிர்களிலும் நான் இருக்கிறேன்' என்று அன்புடன் சிந்தித்தால் போதும்.

'ரெய்கி' என்பது பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஊடுருவிப் பாய்ந்துள்ள உயிர்சக்தியாகும். அந்தச் சக்தியைத் தலை வழியாக உங்கள் உடலுக்குள் வாங்கி உள்ளங்கைகள் வழியாக பிறருக்கு பிரவேசிக்கச் செய்து உங்களையும் மற்றவர்களையும் குணப்படுத்தி விடலாம்.



1. மூக்கையும் வாயையும் மறைக்காமல் இப்படி முகத்தை மூடிக் கொண்டு ரெய்கி அளித்தால் சைனஸ் கோளாறுகள், கண்கள், மூக்கு, பற்கள் மற்றும் தாடை எலும்பு சம்பந்தமான கோளாறுகள் நீங்கும். கம்ப்யூட்டரில் வேலை பார்க்கும் அனைவரும் காலையும், மாலையும் இதே போல ஐந்து நிமிடங்கள் முகத்தை மெதுவாகத் தொட்டு ரெய்கி அளித்தால் கண் வலி, சோர்வு முதலியன நீங்கும்.



2. தலைவலி குறையவும் ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கவும் இப்படிக் கைகளை வைக்கவும்.



அழும் குழந்தையை சமாதானப்படுத்தவும், ஆறுதல் பெற வேண்டிய உங்கள் நண்பரை தட்டிக் கொடுக்கவும் உள்ளங்கையால் லேசாகத் தட்டி அமைதிப்படுத்துகிறீர்கள். அப்போது உங்கள் உள்ளங்கை வழியாக ரெய்கி பிரவேசித்து குழந்தையையும், நண்பரையும் அமைதிப் படுத்துகிறது. உங்கள் அன்பும் இரக்கமும் இந்த இடங்களில் உண்மையாக வெளிப் படுகிறது. அதனால் அவர்கள் உடனே சமாதானமாகி விடுகிறார்கள்.

உள்ளம் தூய்மையாக இருந்தால் உடலில் உள்ள நோய்கள் குணமாக புனிதமான பிரபஞ்ச சக்தியான ரெய்கி மிக எளிதாக உங்கள் உடலில் பாயும். அன்பின் சக்திதான் ரெய்கி! 'ரெய்கி சக்தி என்னுள் பாய்ந்து என்னைக் குணப்படுத்துகிறது' என்று நீங்கள் ஆக்கப்பூர்வமாகச் சிந்திப்பது மட்டும்தான் மிக மிக முக்கியம்.

தொட்டதும் குணப்படுத்த கீழ்க் கண்டபடி செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு நிலையும் தலா 5 நிமிடங்கள்.

3. மன இறுக்கம் அகன்று ஓய்வான மனநிலையுடன் மன அமைதி முதலியன கிடைக்க இதுபோல் பின் தலையில் கைகளை வைக்கவும்.





4. இரு பாலர்களும் தங்கள் மார்பகத்தின் மேல் பகுதியில் விரல் நுனிகள் தொட்டுக் கொள்ளும்படி இப்படி வைத்தால் இதயம், நுரையீரல் பலப்படும். அனுசரித்துப் போகும் குணம் அதிகரிக்கும்.



5. இருபாலர்களும் தங்கள் மார்பின் மீது இது போல் வைக்கவும். கல்லீரல், பித்தப் பை, வயிறு, மண்ணீரல், ஜீரணப்பாதை முதலியன பலம் பெறும்.



6. கழுத்தின் கீழ் இரு கைகளையும் இதுபோல் வைத்துக் கொள்ளவும். இதனால் தன்னம்பிக்கை, மகிழ்ச்சியான மனநிலை, சுயமரியாதை, படைக்கும் திறமை முதலியன அதிகரிக்கும். தொண்டை, டான்சில் மற்றும் தைராய்டு பிரச்சனைகள் குணமாகும்.

கைக் குழந்தையைத் தூக்கிக் கொஞ்ச முயற்சிக்கும் போது நாம் உண்மையாக அந்த நேரத்தில் அன்பு செலுத்துகிறோம். அதனால் கைகள் வழியே ரெய்கி சக்தி மகிழ்ச்சியை ஏற்படும் விதத்தில் பாய்கிறது. அதனால் குழந்தையும் மகிழ்ச்சி அடைகிறது. இதே முறையில் நம் உறுப்புகளை நேசித்து கைகளை வைத்துக் கொண்டால் பிரபஞ்ச சக்தி நம்முள் பாய்ந்து குணப்படுத்துகிறது. மற்றவர்களையும் இதே நோக்குடன் மனதுக்குள் வாழ்த்தினால் அந்த அன்பின் அதிர்வுகள் அவர்களையும் பரவசப் படுத்தும், குணப்படுத்தும்.

மெகா டி.வி. தொடர்களை தொடர்ந்து பார்த்து மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறவர்கள் பாதுகாப்பாக வாழ தினமும் 30 நிமிடங்கள் நடக்க ஆரம்பிப்பதும் நல்லது. இதன் நல்ல பலன்களை அறுபது வயதில் இளமையாக, உற்சாகமாக வாழ முதலீடு செய்தது போல இருக்கும்.



தூக்கமும் உங்கள் உடல் நலமும்

நன்கு தூங்கி ஓய்வெடுத்தால் பல உடல் நலக் கோளாறுகளும், மனக்கோளாறுகளும் சரியாகி விடும். இயற்கையாக அமைந்த மாபெரும் மருத்துவம், தூக்கமே!

வீட்டுப் பெண்கள் சோர்வாக வும், தூக்கமின்மையாகவும் இருக் கிறது என்று கவலைப்படுகிறார்கள்.

இரவு ஒரு மணியிலிருந்துதான் ஒருவர் ஆழ்ந்து உறங்குகிறார். அந்த ஆழ்ந்த உறக்கத்தின் போது தான் இதயம், நுரையீரல்கள், மூளை ஆகியவற்றின் இயக்கம் மட்டுப் படுத்தப்பட்டு சற்று ஓய்வு கிடைக்கிறது.

ஆழ்ந்து உறங்கும் போது இந்த நன்மைகள் நம் உடலில் எளிதில் நடைபெறுகின்றன. மேலும் பிட்யூட்டரி சுரப்பி அப்போதுதான் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்பட்டு வழக்கத்தை விடப் பத்து மடங்கு அதிகமாக புதிய செல்கள் உருவாக வளர்ச்சி ஹார்மோனை தயாரித்து அனுப்புகிறது. இதனால் மூளை வளர்ச்சியும், உடல் வளர்ச்சியும் கட்டுப்பாடுடனும், ஆரோக்கியத் துடனும் இருக்கும். சுரப்பி களிலேயே அரசன், பிட்யூட்டரி சுரப்பிதான். ஒருவரின் கூர்மையான சிந்தனைக்கு இதுவே காரண மாகிறது.

இத்துடன் ஆழ்ந்து உறங்கும் போதுதான் உடலில் பல மாறு தல்கள் உண்டாகின்றன. பாக்டீரி யாக்களை உடல் எதிர்த்துப் போராடுகின்றது. இதனால், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உடலில் உருவாகி உடலுக்கு வலிமையும், உள்ளத் திற்குப் புத்துணர்வும் கிடைக்கிறது. ஆழ்ந்து உறங்கும் போது தசைகள் ஓய்வெடுக்கின்றன. இதனால் உடலில் உஷ்ணத்தைக் கட்டுப் படுத்துகின்ற அமைப்பும் தனியே பிரிக்கப்பட்டு விடுகிறது. எனவே, உடல் முழுக்க ஓய்வு, ஆழ்ந்த உறக்கத்தில்தான் கிடைக்கிறது.

நீங்கள் எந்த வயதுக்காரராக இருந்தாலும் தினசரி 7 மணி முதல் 8 மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டும். இவ்வளவு நேர உறக்கம்தான் உங்களின் எல்லா விதமான நோய்களையும் எளிதில் மிகுந்த சக்தியுடன் குணப்படுத்த வல்லது.

தூக்கம் ஆழ்ந்த தூக்கமாக இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

மாலை 4 மணிக்குப் பிறகு காப்பி, டீ, குளிர்பானங்கள்

போன்ற காஃபைன் சம்பந்தப்பட்ட பானங்களை அருந்தக் கூடாது. மனதிற்கு அமைதியையும் தந்து, நரம்புகளைச் சாந்தப்படுத்தியும் தூங்க வைப்பதில் முறையே மக்னீஷியமும், கால்சியமும் உள்ள உணவுகள் உதவுகின்றன. இந்த இரண்டு தாது உப்புக்களையும் மாத்திரையாகப் பயன்படுத்தலாம். (தூக்க மாத்திரை பயன்படுத்தவே கூடாது). இந்த இரண்டு உப்புக்



களும் தாராளமாகக் கிடைக்க கால்சியம் அதிகம் உள்ள கம்பு, கேழ்வரகு வாரம் மூன்று நாட்களாவது உணவில் இடம்பெற வேண்டும். பாலில் சுண்ணாம்புச் சத்து குறைவாகவே உள்ளது. எனவே மக்னீஷிய உப்பு உள்ள வாழைப்பழம், வேர்க்கடலை, வால்நட் பருப்பு நன்கு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மதிய உணவில் தயிர், பாசிப் பருப்பு ஒரு கிண்ணம் அளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி செய்கிற நாட்களில் நன்கு தூக்கம் வரும். ஆனால், தினசரி உடற்பயிற்சி, மூன்று நாட்கள் ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி என்றால் எல்லோருக்கும் இதெல்லாம் சரிப்பட்டு வராது என்பார்கள். பகல் நேரப் பிரச்னைகளை எல்லாம் மனத்தை அழுத்தாமல் நிம்மதியாகத் தூங்க வேண்டும் எனில் மிக எளிதான பயிற்சிகள் யோகா அல்லது தியானம்தான். இவற்றுள் ஒன்றை பத்து நிமிடங்கள் மட்டுமாவது மூன்று வேளையும் செய்தால் கூடப் போதும். இதன் மூலம் மனக்கவலை, உடற் சோர்வு முதலியவற்றை அதிகரிக்கும் லாக்டிக் அமிலம் சுரப்பது கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. ஆல்ஃபா பிரெய்ன் வேவ்ஸ் எனப்படும் எண்ண அலைகளின் எண்ணிக்கை மூளையில் அதிகரித்து, நன்றாக வாழ உடலையும், மனதையும் தயார்படுத்தித் தூண்டிவிடும்.

தூக்கமின்மை இருந்தால் உடனே நன்கு தூங்க நடவடிக்கை எடுங்கள். அதுவே பலவிதமான நோய்களையும் குணப்படுத்த முதல் படிக்கட்டு. படுத்த படுக்கையாக உள்ள நோயாளிகள் ஆழ்ந்த உறக்கம், ஓய்வான மனநிலை முலியவற்றால்தான் விரைந்து குணம் பெறுகிறார்கள். இதய நோயாளிகள், அதிகம் சிந்திக்காமல், டீ.வி. பார்க்காமல், புத்தகம் படிக்காமல் நன்கு தூங்கி ஓய்வு எடுத்தால் வேகமாக குணம் பெறுவது என்பது தினமும் நடக்கும் அதிசயமாகும்.

எதற்கெடுத்தாலும் மாத்திரை சாப்பிடுகிறீர்களா...?

தலைவலி, காய்ச்சல், தொண்டை வலி, மூட்டுவலி, பல் வலி, மாதவிடாய் வலி இப்படிப்பட்ட வலிகளுக்கெல்லாம் நாம் உடனடியாக நாடுவது பாராசிட்டாமல் எனப்படும் வலி நிவாரணிகளைத்தான். உலகெங்கும் காய்ச்சலுக்கும், வலிகளுக்கும் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் இந் நிவாரணிகள் உண்மையில், ஒரு அமைதியான உயிர்க்கொல்லி என்று கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

நிவாரண மாத்திரைகளை எவ்வளவு குறைவாக உட்கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு குறைவாக உட்கொண்டு வாருங்கள். முடிந்தால் குறுகிய காலகட்டத்திற்கு உண்டு வாருங்கள். நீண்ட கால கட்டத்திற்கு அதிகமாக உட்கொள்ளும் ஒருவருக்கு ஈரல் மற்றும் சிறுநீரகப் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

சில வகையான வலி நிவாரண மாத்திரைகளை வருடத்திற்கு 100 வீதம் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

இங்கிலாந்தில் அளவுக்கு அதிகமாக வலி நிவாரணிகளைச் சாப்பிடுகிற காரணத்தினால் ஆண்டுதோறும் 30,000லிருந்து 40,000 பேர் வரை மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுகின்றனர். இவர்களுள் ஆண்டுதோறும் 100லிருந்து 150 பேர் வரை இறக்கின்றனர். 1993இல் மற்ற மருந்துகளை விட, வலி நிவாரணிகள்தாம் அதிகமாகக் கொன்றுள்ளன. 1997ஆம் ஆண்டு ஆய்வுப்படி, அதிக அளவில் இந்த மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்ட பாதிப்பினால் ஆண்டுதோறும் இருபது பேர் ஈரல் மாற்றுச் சிகிச்சை செய்து கொள்கின்றனர்.

குழந்தைகள் காய்ச்சல் நேரத்தில் நன்றாகச் சாப்பிடவில்லை என்றால் அடுத்தடுத்து வலி நிவாரணிகளைக் கொடுக்காதீர்கள். ஏனெனில் காலியான வயிற்றில் வலி நிவாரணிகளை உட்கொள்வது ஈரல் பாதிப்பு விரைந்து ஏற்படும்.

நமக்கு ஏற்படும் பெரும்பாலான

வலிகளில் 90 விழுக்காடு மருந்தில்லாமலேயே தாமாகவே மறைந்து விடக்கூடியவை. நம்முடைய உடம்பில் எண்டோர்பின் என்ற இயற்கையான வலி நிவாரணி இருப்பது பலருக்குத் தெரியாது. வாரத்திற்கு 4 நாட்களாவது உடற்பயிற்சி செய்து வந்தால் உடலில் எண்டோர்பின் வலுப்படும்.

இதன் மூலம் தேவையான நற்பலன் விளையும். துரித நடைப் பயிற்சியும் நல்லது. கண்ட மருந்து



களையும் சாப்பிடாதீர்கள். இயற்கையால் அதை விரட்டுங்கள். தலைவலி வரும் அறிகுறி தோன்றியதும் இலவங்கப் பூக்களில் சிலவற்றை எடுத்து அரைத்து அதனுடன் பாலும் உப்பும் சேர்த்து தலையில் பற்றுப் போட்டுக் கொள்ளவும். இலவங்கப் பூவின் எரிச்சலான தன்மை தலைவலியைப் போக்கும். அதில் சேர்க்கப்படும் உப்பு தலையில் கோர்த்திருக்கும் நீரை ஈர்த்துக் கொள்ளும்.

இதைப் போல கருவப்பட்டையையும் அரைத்து தலையில் பற்றுப் போட்டுக் கொள்ளலாம். அது கிடைக்காத பட்சத்தில் ஏலக்காயை அரைத்து நெற்றியிலும், நெற்றிப்பொட்டிலும் பற்றுப் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

உங்களது கால் விரல்களை, குறிப்பாக நடுவிரலை மசாஜ் செய்யும் போது கழுத்தின் மையப்பகுதி வலி குறையும். மற்ற விரல்களின் அடிப்புறத்தில் மசாஜ் செய்யும் போது தலைவலி குறையும்.

காய்ச்சலா? வெதுவெதுப்பான நீரை நன்கு அருந்த வேண்டும். சளிக்காய்ச்சலுக்கு மிளகு, பூண்டு இரசம் அருமையான மருந்து. இரசத்தில் சேர்க்கப்படும் பூண்டு உடலில் உள்ள நஞ்சுகளை அகற்றிக் காய்ச்சலைக் குறைக்கும்.

பல் வலிக்கு வலி நிவாரணி வேண்டாம். ஒரு கிராம்பை எடுத்து பாதிக்கப்பட்ட பல்லில் வையுங்கள். தொண்டை வலிக்கு வெதுவெதுப்பான நீரில் உப்பு சேர்த்து கொப்பளியுங்கள். நிறைய தண்ணீர் அருந்துங்கள். இரவில் முருங்கைக் கீரையை கசக்கி அதில் சில துளி எலுமிச்சை சாற்றைக் கலந்துத் தொண்டைக் குழியில் தடவிக் கொண்டு படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.

மாதவிடாய் வலிக்கு முன்னதாக உணவுடன் புதினா சட்னி சேர்த்து அல்லது புதினாச் சாறு குடித்து வந்தால் மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் வலி குறையும்.



வாக்கிங்கா, ஜாக்கிங்கா?

மெல்ல ஓடுவதை விட, மற்றவர்களை விட கொஞ்சம் வேகமாக, விறுவிறுப்பாக நடக்கும் நடைப்பயிற்சி உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. மெல்ல ஓடினால் முழங்கால் மூட்டில் வலி ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். அதிலும் குண்டானவர்களின் இடுப்பு, கணுக்கால் முதலியவற்றில் வலி அதிகமாகும். நடக்கும் போது இந்த வலி எல்லாம் ஏற்படுவது இல்லை.

நடப்பவர்களுக்கு குண்டு, ஒல்லி என்ற உடல் ரீதியான பிரச்சினை ஏற்படுவது இல்லை. மெல்ல ஓடும் போது மட்டும் ஏன் வலிக்கிறது? ஓட்டம் உங்கள் எடையைப் போல் ஐந்து மடங்கு எடை அழுத்தத்தை உடலில் ஏற்படுத்தும். ஆனால், நடக்கும் போது அப்படியில்லை. ஒன்றரை மடங்கு எடை அழுத்தத்தைத்தான் ஒவ்வொரு தப்படியும் மூட்டுக்களில் ஏற்படுத்தும்.

ஓடும் போது விரைவாக மூச்சை இழுக்கிறோம். அதே அளவு விறுவிறுப்பாக நடக்கும் போதும் அதிக அளவு பிராண வாயுவைக்

கிரகித்துக் கொள்கிறோம். எனவே, விறுவிறுப்பாக நடக்கும் நடைப் பயிற்சியால் ஏற்படும் மூச்சிரைப்பும் மெல்ல ஓடுகிறவர்களுக்கு ஏற்படுகிற மூச்சிரைப்புத் தரும் நன்மைகளையே தந்து விடுகிறது. ஆனால் சற்றே தாமதமாகத் தருகிறது. விறுவிறுப்பான நடைப் பயிற்சியால் அரை மணி நேரத்தில் 200 கலோரிகள் எரிக்கப்படும்.



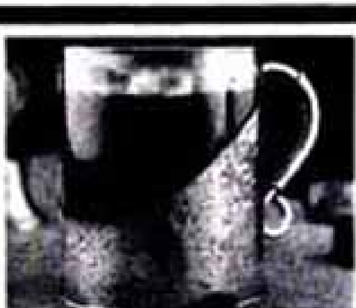
எனவே, தினமும் நடைப்பயிற்சி செய்பவர்கள் உடம்பின் எடையை எளிதாகக் குறைத்து கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம்.

உடற்பயிற்சியினால் நன்மைகள் பெற முடியாதவர்களுக்கு நடைப் பயிற்சி அருமருந்து. நடைப் பயிற்சியால் உடம்பில் சேர்ந்துள்ள கொழுப்பும், கொலாஸ்டிரலும் குறைகிறது. மன இறுக்கம் அகன்று விடுகிறது.

இதயத்திற்கு அதிகத் துன்பம் தராமல் அதிக அளவு ஆக்ஸிஜனை கிரகித்துக் கொள்ள நடைப் பயிற்சியே மிகவும் சிறந்தது. மன இறுக்கமும் அகன்று விடுவதால் அந்த நாள் இனிய நாளாக அமைந்து விடும். காலையில் நடக்க முடியாதவர்கள் மாலையில் 30 நிமிடங்கள் நடக்கலாம்.

நம்முடைய ஒவ்வொரு 'செல்' லுக்கும் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க ஆக்ஸிஜன் தொடர்ந்து தேவை. நடைப்பயிற்சியின் மூலம் ஆக்ஸிஜனைத் தொடர்ந்து தங்க வைத்துக் கொண்டு விடுவதால் ஆக்ஸிஜனை பயன்படுத்தும் திறமை அதிகரிக்கிறது. இதனால் உடல் நலம் அபிவிருத்தி அடைய ஆரம்பிக்கிறது.

தசைகள் இயக்க நிலையை நன்கு பராமரிக்க விறுவிறுப்பான நடை உதவுகிறது. நாற்பது வயதுக்கும் மேற்பட்டவர்களுக்கும், மாதவிலக்கு நின்று போன பெண்களுக்கும் 'ஆஸ்டியோ போரோஸிஸ்' என்ற எலும்பு மெலிவு நோய் வராமல் தடுத்து விடுகிறது. நீரிழிவு, ஊளைச்சதை



தெரியுமா உங்களுக்கு?

தினமும் ஒருவேளை கொத்து மல்லிக் காப்பி அருந்துபவர்களுக்கு இரத்தத்தில் கொலஸ்டிரால் சேரவே சேராது.

சம்பந்தமான நோய் முதலியவற்றிற்கு விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி நல்ல மருந்து. இளவயதுக்காரர்கள் இந்த இரு பிரச்னைகளும் இன்றி முதுமையில் நலமாக வாழ நடைப்பயிற்சி உதவுகிறது.

வாரத்திற்கு 16 கிலோ மீட்டர் தூரம் நடந்தாலே (ஒரு நாளைக்குச் சராசரியாக 2½ கிலோ மீட்டர்) இதயநோய் கட்டுப்படுகிறது. இதயத் துடிப்பு வேகம் மெல்ல மெல்ல அதிகரித்து ஆயுளை நீடித்துத் தருகிறது.

உங்களது நடை வேகம் 4 முதல் 8 கி.மீ. வேகம் வரை இருக்க வேண்டும். இதற்குக் கீழ் குறைவாகவோ கூடுதலாகவோ இருக்க வேண்டாம். முதுகெலும்பு நேராக இருக்கும் விதத்தில் (அதே நேரத்தில் முதுகை விறைப்பாக வைத்துக் கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்) தலையைச் சரி சமமாக வைத்துக் கொண்டு கைகளைத் தளர்வாக வீசி நடக்க வேண்டும். இராணுவ வீரர் போல் விறைப்பாக நடந்து செல்லக் கூடாது.

நடைப்பயிற்சிக்குப் பயன்படுத்தும் ஷூக்கள் கனமானவையாக இருக்க வேண்டாம். இலேசான ஷூவாக இருந்தால் களைப்பில்லாமல் நடக்கலாம்.

எனவே இன்று முதல் விறுவிறுப்பான நடைபயிற்சிக்குத் தினமும் முப்பது நிமிடங்களை ஒதுக்கி ஆரோக்கியமான வாழ்நாட்களை நீடித்துக் கொள்வோம்.



முதுகுவலியை அலட்சியப் படுத்தலாமா?

உலகம் முழுவதும் தலைவலியால் அவதிப்படுகிறவர்கள் அதிகம் என நினைக்கிறோம். ஆனால், உண்மையில் முதுகுவலியால் அவதிப்படுகிறவர்களே அதிகம். பிரிட்டனில் மட்டும் ஆண்டுதோறும் 22 இலட்சம் பேர் முதுகுவலிக்காக டாக்டரைச் சந்திக்கிறார்கள். இதைவிட அதிகம் பேர் முதுகுவலி ஒரு வியாதி இல்லை, அது வருவது சகஜம் என்று அப்படியே விட்டு விடுகிறார்கள். உண்மையில் முதுகு வலித்தால் உடனே மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும். குறைந்தது மூன்று முதல் ஏழு நாட்களாவது முதுகிற்கு முறையான ஓய்வை அளிக்க வேண்டும்.

மனிதன் இரண்டு காலால் நடக்கும் ஒரு பிராணி. அவனுடைய உடற்சுமையுடன் அவன் சுமக்கும் பிற சுமைகளையும் தாங்குவதால் அவனது முதுகெலும்பு பாதிக்கப் படுகிறது. ஆண்களை விட வீட்டில் உள்ள பெண்களே முதுகுவலியால் தினமும் அவதிப்படுகின்றனர்.

2500 பேர்களுக்கு ஒருவர் வீதமே முதுகுவலிக்காக அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்படுவார். மற்றவர்கள் வாழும் முறையை மாற்றிக் கொண்டால் போதும், முதுகுவலி குணமாகி விடும். முதுகுவலிக்கு மனமும் ஒரு காரணமாம்.

தினமும் முதுகுவலி என்றால் வீட்டுப் பிரச்னைகளை மனதில் போட்டுக் குழப்பிக் கொள்வதே முதல் காரணம்.

படிக்கட்டுகளில் ஏறும் போது தடுக்கி விழுவது, பல்புகள் மாட்டும் போது சமநிலை தவறுதல், ஒரே இடத்தில் எட்டு மணி நேரம் உட்கார்ந்திருத்தல், உடல் எடை அதிகரித்தல், சிகரெட் பிடிப்பதால் என்ஜைம்களில் சிரமம் ஏற்படுதல், தவறான நாற்காலி அமைப்புகள், தவறான போஸ்களில் அமர்தல், தொடர்ந்து வாகனம் ஓட்டுதல் போன்றவையே முதுகுவலிக்கு உண்மையான காரணங்கள்.

பஸ் கண்டக்டருக்கும், சர்ஃபிங் விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் எளிதாக முதுகுவலி ஏற்படும். தசையிலும் முதுகு எலும்புகளிலும் கூடுதல் அழுத்தம் ஏற்பட்டாலும் முதுகுவலி ஏற்படுகிறது.

முதுகுவலி தீர முதல் மூன்று நாட்கள் பழச்சாறு வகைகளை மட்டும் தினமும் 5 வேளைகள் அருந்தி வருவதுடன், உடலின் தசை இறுக்கத்தைக் குறைக்க வேண்டும். கிராம்பு எண்ணெய் கிடைத்தால் முதுகில் மசாஜ் செய்து கொள்ள வேண்டும்.



இன்ஸ்டன்ட் காப்பியைச் சூடாக அருந்த வேண்டாம். சூடான இன்ஸ்டன்ட் காபி, நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கி மூளையிலிருந்து உடல் வலியைக் குறைக்கும் என்டார்பின் பிறக்காமல் தடை செய்து விடுகிறதாம்.

நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் வலியை வைட்டமின் 'கே'யும், செம்பு உப்பும் தீவிரமாகக் கட்டுப்படுத்தும். முட்டைக்கோஸ், டர்னிப் கீரை, லெட்டூஸ் கீரை, பசலைக் கீரை இவற்றுள் ஏதேனும் இரண்டை (இவற்றில் வைட்டமின் கே உள்ளன) உணவில் சேர்க்கவும். காரட் சாறு ஒரு தம்ளரும், இஞ்சி, வெள்ளைப் பூண்டு சேர்த்து சமைத்த ஏதோ ஒரு வகைப் பொரியலும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். முடிந்தால் இரண்டு வேளை சுக்குக் காப்பி அருந்தவும்.

முதுகுவலிக்கு உள்ளங்கையின் நேர் பின்புறம் உள்ள கைப் பகுதியை நன்கு அமுக்கி விட்டாலேயே வலி குறைய ஆரம்பிப்பதை உணர முடியும். கட்டை விரலால் அமுத்தி விடும் இந்த முறைக்கு அக்குபிரஷர் முறை என்று பெயர்.

மற்றவர்கள் பாராட்ட வேண்டும், வியக்க வேண்டும் என்று பெரிய பொருட்களை நீங்கள் ஒருவரே தூக்க முயற்சி செய்ய வேண்டாம். இதனால், மலக்குடல் இடப்பெயர்ச்சியாகி விட வாய்ப்பு உள்ளது. பெண்களுக்குக் கருப்பை நெகிழ்ச்சி ஏற்பட்டு விடும். எனவே, வெட்கப்படாமல் முன்யோசனையுடன் இன்னொருவர் உதவியுடன் தூக்குங்கள். அல்லது செலவைப் பாராமல் இதற்கென உரியவர்களை அமர்த்துங்கள்.

பிரிட்டனில் ஹோமியோபதி மூலம் 49 விதமான சுயமாக குணமாக்கிக் கொள்ளும் சங்கங்கள் மற்றும் அக்குபிரஷர் அக்குபஞ்சர் மூலம் முதுகுவலிக்காரர்களை குணமாக்கி வருகிறது.

கொழுப்பு உணவை முற்றிலும் தவிர்த்தல், உடற்பயிற்சி, புகை பிடிப்பதை தவிர்த்தல், தியானம் செய்யும் பழக்கம் மற்றும் கடின வேலையை அல்லது 100 படி ஏறிச் செல்லுதல் முதலியவற்றை ஒரு முறை கற்பனையில் ஒத்திகை பார்த்து விட்டுச் செய்தல் முதலியன முதுகுவலி வராமல் பார்த்துக் கொள்ளும்.

உலக மக்களில 70% பேர்கள் முதுகுவலியை அலட்சியப் படுத்தி வாழ்கிறார்கள். மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொண்டு பதட்டமில்லாமல் வாழ்ந்தால் நமது முதுகெலும்பு எளிதில் டென்ஷனிலிருந்து விடுபட்டு விட முடியும்.

மாரடைப்பைத் தவிர்க்கும் குட்டித் தூக்கம்

சில சுவையான செய்திகள் :

1. குட்டித் தூக்கம் என்றால் 15 நிமிடம் பகல் நேரத்தில் தூங்குவதே. இதைத் தொடர்ந்து பின்பற்றி வந்தால், இதய அடைப்பு நோயை முற்றிலும் தவிர்க்கலாம்.

2. இரவில் வீட்டிற்குச் செல்லத் தாமதம் ஆகும் என்றால், அன்று பகல் தூக்கம் கண்டிப்பாகத் தேவை.

3. நெப்போலியன் போனபார்ட் சிறந்த பகல் தூக்க மன்னர். இவருடைய பெயரில் இருந்துதான் பகல் தூக்கம், சிறுதுயில் முதலியவற்றிற்கு அவரது பெயரின் முதல் மூன்று எழுத்துக்களை NAP என்று சூட்டினார்கள்.

ஆஸ்டியோ போரோசிஸ் நோய்க்கான உணவு முறைகள்!

கண்ணாம்புச் சத்தும், வைட்டமின் டியும் உள்ள உணவுகளே!

மிக ஒல்லியாக உள்ள பெண்களை எலும்பு மெலிவு என்ற இந்த நோய் தாக்குகிறது. தினமும் 100 மில்லி கிராம் கால்சியம் தேவை. முருங்கைக் கீரை, பசலைக் கீரை, ஆரஞ்சு, கடலுணவுகள் நன்கு சாப்பிட வேண்டும். இத்துடன் காலையில் பால், மதியம் தயிர், ஒரு கப் கொண்டைக்கடலை, இரவில் கேழ்வரகு ரொட்டி சாப்பிட வேண்டும்.



இதய உணவு

நார்ச்சத்தும் ஃபோலிக் அமிலமும் உள்ள உணவுகள் :

கொலாஸ்டிராலைக் குறைத்து ஹோமாசிஸ்டைன் அதிகரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்வதால் இதய நோய்களைக் குணமாக்கி ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

ஆப்பிள், மொச்சை வகைகள், பார்லி முதலியன கொலாஸ்டிராலை முறியடிக்கும். மாடான் ரொட்டி, கைக்குத்தல் அரிசி, சம்பா கோதுமை ரவை, பிற பழங்கள், காய்கறிகள் போதுமான அளவு நார்ச்சத்து உள்ளவை.

பீன்ஸ், அவரைக்காய், காலிஃப்ளவர், பசலைக் கீரை, தக்காளி, ஆரஞ்சு முதலியவற்றில் ஃபோலிக் அமிலம் போதுமான அளவு இருக்கிறது. இது ஹோமாசிஸ்டைன்

4. பகல் தூக்கம் சோம்பலின் அறிகுறி அல்ல, ஆரோக்கியத்தைப் புதுப்பித்துத் தரும் அருமருந்து.

5. பகலில் சிறுதுயில் மேற்கொண்ட எடிசன், ஐன்ஸ்டின், சர்ச்சில், கென்னடி, ரீகன், பில்கிளிண்டன் போன்றவர்கள் பிரச்னைகளை எளிதில் சமாளித்தார்கள். பிரிட்டன் பிரதமரான சர்ச்சில் இரண்டாம் உலக யுத்தத்தின் போது, தினமும் பகலில் அமைச்சரவைக் கூட்டம் நடத்தினார். கூட்டம் ஆரம்பமாவதற்கு அரை மணி நேரம் முன்பாக தினமும் முப்பது நிமிடங்கள் நாற்காலியில் சாய்ந்தபடியே தூங்கும் பழக்கத்தையும் பின்பற்றினார். இவர் நேரத்தையும், கடமையையும் பொன்னாகப் போற்றியவர். எனவே, உங்கள் வேலையின் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப 15 நிமிடங்கள் பகலில் தூங்க முயற்சி செய்வது நல்லது.

...நோய்களுக்கான ...முறைகள்!

என்ற பொருள் இரத்தத்தில் அதிகரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்கிறது. தினமும் 400 மைக்ரோ கிராம் அளவு ஃபோலிக் அமிலம் தேவை. எனவே, இந்த உணவுகளை நன்கு சேர்க்கவும். இதற்கு ஒரு சூப்பர் வழி :

கொண்டைக்கடலை, கீரை, அவரை, பாசிப் பருப்பு இதில் ஏதேனும் ஒன்று தவறாமல் மதிய உணவில் இடம்பெற வேண்டும்.

பழங்கள், காய்கறிகள், கொட்டை மற்றும் பருப்பு வகைகள் மட்டுமே நன்கு சேர்க்க வேண்டும். நல் லெண்ணெயில் சமைக்க வேண்டும். இதயத்தை பாதுகாக்க ஒமேகா-3 என்ற கொழுப்பு அமிலம் கிடைக்க வழி செய்யும் பேரிக்காய் கொலஸ் டிரால் சேர விடாமல் ராணுவ வீரர் போல் தடுக்கும்.

உப்பு, காஃபைன் குறைக்க வேண்டும்

இரண்டு தடவைகளுக்கு மேல் காப்பி சாப்பிடக் கூடாது. உணவில் உப்பைக் குறைக்க வேண்டும். வைட்டமின் D கிடைக்க காலை/ மாலை வெளியில் 'வாக்கிங்' சென்று வரவும்.

ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் நோய் விரைந்து குணமாக சோயா பால், சோயாபீன்ஸ் தினமும் உணவில் சேர வேண்டும். ஒல்லியான ஆண்களும் இந்த உணவு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

விரல்களை மடக்குங்கள்

நமது பிரபஞ்சம் நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் என பஞ்சபூதங்களால் ஆனது. அந்தப் பிரபஞ்சத்தில் ஓர் அங்கமான நமது உடலும் இந்தப் பஞ்சபூதங்களால் ஆனவையே. இந்த ஐந்து மூலகங்களையும் உடலில் இருந்து பிரிக்க முடியாது. உடலின் ஐம்புலன்களும் செயல்படுவதற்கு இந்த ஐந்து மூலகங்களே காரணமாக உள்ளன. இந்த ஐந்து மூலகங்களும் உடலில் சமனநிலையில் இருந்தால் நமது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் தொடர்ந்து சிறப்பாக இருக்கும்.

நம்முடைய ஐந்து விரல்களும் ஐந்து மூலகங்களைக் குறிப்பிடுகின்றன.

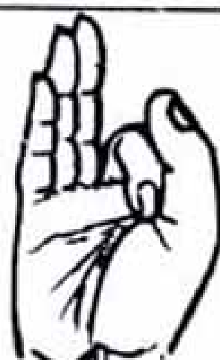


சிந்தனைச் சக்தி வளர தியான முத்திரை!

தியானம் செய்பவர்கள் சுட்டுவிரல் கட்டை விரலைத் தொடும்படி வைத்துக் கொண்டு தியானம் செய்வார்கள். இதே நிலையில் இருபது நிமிடங்கள் கண் மூடி அமர்ந்தால் மூளையின் சக்தி அதிகரிக்கும். ஞாபகசக்தி, ஒருமுகப்படுத்தும் கவனம் முதலியவை அதிகரிக்கும். தூக்கமின்மை, டென்ஷன் முதலியவை அகலும். மன அமைதி கிடைக்கும்.

மூட்டு வலி குணமாக வாயு முத்திரை!

மூட்டுவலி, இரத்த ஓட்டக் குறைபாடு, பார்க்கின்சன் நோய், வாயுத் தொந்தரவு, செரிமானக் கோளாறு உள்ளவர்கள் விரல்களை இப்படி வைத்துக் கொண்டு தியான நிலையில் அமரவும். சுட்டு விரலை கட்டை விரலின் அடியைத் தொடும்படி வைத்துக் கொண்டு கட்டை விரல் லேசாகச் சுட்டு விரலை அழுத்தும்படி வைத்துக் கொள்ளவும்.





காது நன்கு கேட்க!

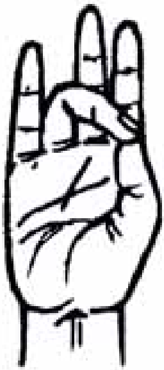
காதில் வலி என்றால் இது போலக் கட்டை விரலால் நடுவிரலை மடக்கி அழுத்திக் கொண்டு உட்காரவும். நாற்பது நிமிடங்கள் இது போல் அமர்ந்தால் காது வலி பறந்து போகும். காது கேளாதவர்கள் இந்த சூன்ய முத்திரையைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் காது கேட்க ஆரம்பிக்கும்.

ரியாதிகளை விரட்டுங்கள்!

கட்டை விரல் - நெருப்பையும், சுட்டுவிரல் - காற்றையும், நடுவிரல் - ஆகாயத்தையும், மோதிர விரல் - நிலத்தையும், சுண்டு விரல் - நீரையும் குறிக்கின்றன.

தினமும் காலையில் இருபது நிமிடங்கள் உங்களுக்கு உரிய முத்திரையைத் தேர்வு செய்து தியான நிலையில் அமருங்கள். நன்கு இழுத்து மூச்சை உள்ளேயும் வெளியேயும் விடுங்கள். மந்திரங்களோ வேறு சொற்களோ இதில் இல்லை.

சுறுசுறுப்பாக வாழ பிருதிவி . முத்திரை!



மனம் மிகவும் பதற்றமாக உள்ளதா? உடலும் உள்ளமும் சோர்ந்து போய்விட்டனவா? நோய் வாய்ப்பட்ட மனிதனுக்கு உடனடியாக திடவலிமையை அளிக்க வேண்டுமா? அனைத்திற்கும் பிருதிவி முத்திரை பயன்படும். மோதிர விரலைக் கட்டை விரல் நுனியின் மேல் வைத்துக் கொண்டு இருபது நிமிடங்கள் தியான நிலையில் அமருங்கள். அவ்வளவுதான். தேவையான ஆக்ஸிஜன் கிடைத்துவிடும். உற்சாகமும் புதுப்பிக்கப்பட்டு விடும். மதிய உணவுக்கு முன்பு இந்த முத்திரையை செய்து விட்டுச் சாப்பிட்டால் அதன் பிறகு வரும் பொழுதுகள் சுறுசுறுப்பான செயல் நிறைந்த நாளாக அமையும்.

இரத்தம் சுத்தமாக வருண் முத்திரை!



இரத்தம் சுத்தமாகவும் தோல் நோய்கள் குணமாகவும், தோல் மிருதுவாக மாறவும் சுண்டு விரல் நுனியையும் கட்டை விரல் நுனியையும் இது போல வைத்துக் கொள்ளவும். வருண் முத்திரை என்று இதற்குப் பெயர். இரைப்பை குடல் சார்ந்த கோளாறுகள், உடலில் நீர் வற்றல் போன்ற கோளாறுகளையும் இந்த முத்திரை நுணமாக்கும்.

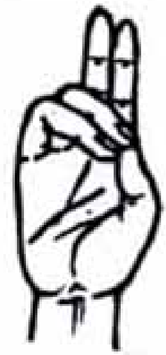


கொழுப்பு கரைய சூரிய முத்திரை!

உடலுக்குத் தேவையான வெப்பம் கிடைக்கவும் செரிமானம் நன்கு நடக்கவும், உடலில் கொழுப்பு அளவு குறையவும் சூரிய முத்திரை உதவும். மோதிர விரலை மடக்கி அதன் மேல் கட்டை விரலை வைத்து அழுத்திக் கொண்டு தியான நிலையில் அமரவும்.

கண்ணாடியைத் தவிர்க்க பிராண முத்திரை!

நம் உடலில் ஷாக் அடிப்பதை உணர இந்தப் பிராண முத்திரை உதவும். பிராண முத்திரை செய்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி, சோர்வு முதலியன அகலும். கண்ணாடி இன்றிச் சிறந்த கண்பார்வை பெற வாய்ப்பு அதிகரிக்கும். இதற்காகக் கட்டை விரல் நுனியைச் சுண்டு விரல் மற்றும் மோதிர விரல் நுனிகள் தொடுமாறு வைத்துக் கொண்டு தியான நிலையில் அமரவும். பார்வைத் திறன் அதிகரிக்கும்.





காய்ச்சல் குணமாக லிங் முத்திரை!

இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் விரல்களையும் இது போல் கோத்து இறுக்கிக் கொள்ளவும். இடக் கைப் பெருவிரல் நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். அந்த விரலைச் சுற்றி வலக்கைப் பெருவிரல் இருக்க வேண்டும். பருவநிலை மாற்றத்தால் குளிர், ஜலதோஷம், தொற்று நோய் முதலியன பரவும். வெளியூரில் காய்ச்சல் வருவது போல் தோன்றினால் இதுபோல் கைகளை வைத்துக் கொண்டு அமரவும். நுரையீரல்களுக்கு வெப்பத்தை உண்டாக்கும் சக்தியை லிங் முத்திரை கொடுத்து விடும். சளிக் காய்ச்சல், கொழுப்பு உள்ளவர்கள் இந்த முத்திரையால் பெரிய அளவில் நன்மை அடையலாம். காய்ச்சலின் போது இந்த லிங் முத்திரையை அடிக்கடி பயன்படுத்தவும். இதனால் விரைந்து குணம் பெறலாம்.

நெஞ்சுவலியா? அபான வாயு முத்திரை

நெஞ்சுவலி, இதயம் வேகவேகமாகத் துடித்தல் முதலியவற்றை அபான வாயு முத்திரை குணப்படுத்தும். கட்டுவிரல், கட்டை விரலின் அடியில் இருக்க வேண்டும். அதன் பிறகு நடுவிரலும் மோதிர விரலும் கட்டை விரல், நுனியைத் தொடுவது போல வைத்துக் கொண்டு தியானம் செய்யவும்.



விழிப்பைத் தரும் நாபிக்கமலம்!

அறிவுதான் வாழ்க்கை...என் கிறோம். அதற்கு ஏற்ப நாம் இதயபூர்வமாகச் சிலரிடம் சிரித்துப் பேச ஆரம்பிக்கும் போது மூளை குறுக்கிட்டு விடுகிறது. இதனால் மனப்பூர்வமாகச் சிரிப்பது இல்லை. இதை நல்ல எச்சரிக்கை என்று நினைத்து பெருமைப்பட்டுக் கொள் கிறோம்.

கார் ஓட்டிக் கொண்டு இருப் பவர்கள் திடீரென்று எவரேனும் குறுக்கே பாய்ந்தால் அடி வயிற்றில் பந்து போன்ற அழுத்த உணர்வு ஏற்பட்டு காலால் தானாகவே பிரேக்கை அழுத்தி உடனே விபத் தைத் தவிர்ப்பார்கள். அப்பொழுது மூளை வேலை செய்யாது. மூளை வேலை செய்ய சில விநாடிகள் தேவை. அப்பொழுதுதான் அது என்ன செய்ய வேண்டும் என்ப தைத் தீர்மானித்து செய்ய ஆரம் பிக்கும். இதற்குள் விபத்து முடிந்து ஆள் போயிருப்பார். இந்த நேரத் தில் நமக்கு மூளையை விட அடி வயிறு பாகம்தான் அதாவது தொப் புள் பகுதிதான் அதிகம் உதவுகிறது.

காரணம், நாம் தொப்புள் மையத்திலிருந்து பிறந்தவர்களே! மூளையால் விபத்தைச் சமாளிக்க முடியாததால் நம்முடைய விழிப் புணர்வு மையம், அதன் ஆதார மான தொப்புள் பகுதிக்கு வந்து விடுகிறது. எனவே, உடன் விபத் தைத் தடுத்து விடுகிறது.

மூளையின் மையத்தை விட்டு தொப்புள் மையத்தைச் செயல் படுத்த முயற்சி செய்தால் உடல்



நலமும் செல்வ வளமும் நீங்கள் விரும்பிய வண்ணமே அமைந்து விடும். இதற்கு மூச்சு முறையை மாற்றினால் போதும்.

மூச்சுப் பயிற்சி என்பது நுரை யீரல் சம்பந்தப்பட்டது என்றாலும் அது தொப்புளுடன் தொடர்பு உடையதே. யோகாசனமும், பயிற்சியும் மேற்கொண்டால் கோபமும், பாலுணர்வும் மட்டுப் படும். விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படும். உடல் நன்றாக இயங்கும்.

இத்துடன் மூச்சையும் சீராக இயக்கினால் உங்கள் மூச்சில் விழிப்புணர்வு ஏற்படும். இதன் பிறகு உங்கள் எண்ணத்திலும் விழிப்புணர்வைச் செலுத்த முடி

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 501 / 03 - 05
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 * Registered as a Newspaper in Srilanka
Supplement to the Mangayar Malar July 2003 issue

யும். நம் சக்தி வெளியே செல்வதை நிறுத்தி, நமக்குள்ளேயே செலுத்தப் பழகிக் கொண்டால் போதும். எப்படிப்பட்ட நோய்களும் பிரச்னைகளும் தவிடு பொடியாகி விடும்.

இதற்காக இரண்டு பயிற்சிகள் உள்ளன. முதல் பயிற்சி :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு தொப்புளையே கற்பனையில் பாருங்கள். சில விநாடிகளில் மூச்சு உள்ளே போவதையும் வெளியே போவதை மட்டுமே பார்க்கும்படி எளிமையாக இருக்கும். இருபது நிமிடங்கள் இப்படி தொப்புளைப் பார்த்தபடியோ அல்லது மூச்சு உள்ளேயும் வெளியேயும் போவதை பார்த்தபடியோ இருங்கள். தினமும் இரண்டு வேளை இந்தப் பயிற்சியை செய்ய வேண்டும். நம்முடைய எல்லா ஆற்றலுக்கும் ஆரம்ப இடம் தொப்புள் மையம்தான். இதிலிருந்து தான் நமது உடலும் மனமும் வெற்றியும் பிறந்திருக்கிறது.

மூச்சை எந்தவிதச் சிந்தனையுமின்றி கவனிப்பதில் திறமை பெற்று விட்டால் போதும்! மூச்சைக் கவனிப்பது போலவே நம் லட்சிய எண்ணங்களிலும் விழிப்புணர்ச்சியை எளிதில் செலுத்த ஆரம்பிப்போம். உடல்நலச் சீர்கேடுகள் குணமாக ஆரம்பிக்கும். நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் சீராக இயங்க ஆரம்பிக்கும்.

அடுத்த பயிற்சி :

இரவு தூங்குவதற்கு முன்பு தரையில் படுத்துக் கொண்டு அல்லது உட்கார்ந்து கொண்டு ஒரு கையைத் தொப்புளுக்கு மேலே உள்ள பகுதியிலும், இன்னொரு கையைத் தொப்புளுக்குக் கீழே உள்ள பகுதியிலும் வைத்துக் கொண்டு பிரபஞ்ச சக்தி உள்ளே வெண்மை நிறத்தில் பாய்வதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். அடிவயிற்றிலும் மேல் வயிற்றிலும் இப்படிக் கைகளை வைத்துக் கற்பனையில் பத்து நிமிடங்கள் பார்த்தால் போதும். பிறகு வலக்கையை இரண்டு மார்புகளுக்கு நடுவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் மேல் இடது கையையும் வையுங்கள். இதிலும் பிரபஞ்ச சக்தி பாய்வதைப் பத்து நிமிடங்கள் பாருங்கள். இந்த இரண்டாவது பயிற்சியின் மூலம் தொப்புள் பகுதியிலும், இதயத்திலும் உள்ள சக்கரங்கள் விழிப்படைந்து செயல்பட ஆரம்பிக்கின்றன.

எனவே, எல்லா உயிரினங்களையும் இந்தப் பயிற்சிகளால் நேசிக்க ஆரம்பித்து விடுவீர்கள். மனக் கவலை அகன்று விடுவதால் உடல் நலப் பிரச்னைகள் விரைந்து குணமாகும். விடாமுயற்சியுடன் உழைக்கும் மனோபாவத்தை மூச்சைக் கவனிக்கும் முதல் பயிற்சியும் ஏற்படுத்தித் தருவதால் வாழ்க்கை மகிழ்ச்சிகரமாக நம்பிக்கையுடன் தொடரும்.

மூச்சு முறைகளை மாற்றிப் பாருங்கள்; மகத்தான நன்மைகளைக் காணுங்கள்.



Kalpa Druma™
Make art part of your life
உயர்ந்த பட்டு
பருத்தி இணைப்பில்
பாரம்பரியத்தின்
புதிய வடிவம்
• Saris • Dress Materials • Co-ordinate Dupattas
• Cottons: Chettinad / Mangalagiri / Kanchi / Pune / Bengal
• Silks: Tussar / Raw / Spun • Kalamkari & hand-block prints
Kalpastree
#72, Cathedral Road, (Opp. Hotel Chola Sheraton)
Chennai 600 086 Ph: 044-811 7652 / 1355
www.exind.com e-mail: exind@vsnl.com
Store timings:
Mon - Sat 10.00 am - 8.00 pm